



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA
CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH
CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTOR

POMA PERCA, ANA MARITZA

ORCID: 0000-0001-6229-193X

ASESOR

VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

**CHIMBOTE-PERÚ
2020**

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Poma Perca, Ana Maritza

ORCID: 0000-0001-6229-193X

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la salud,
Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillén Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

FIRMA DEL JURADO EVALUADOR Y ASESOR

**DRA. ENF. URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA
PRESIDENTA**

**MGTR. GUILLEN SALAZAR, LEDA MARÍA
MIEMBRO**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO
MIEMBRO**

**DRA. ENF. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESOR**

AGRADECIMIENTO

A Dios:

Doy gracias de manera infinita porque me ha brindado vida y salud, así como bendiciones y protección, el que me da consuela en todo momento y me da fuerzas para salir adelante y superarme.

A mis padres

Por darme su amor, su comprensión e incondicional apoyo, por sus oraciones y sacrificios por darme lo mejor cada día.

A mi asesora y docentes en general por la confianza y por haber contribuido en mi aprendizaje a lo largo de mi formación universitaria y profesional.

Ana

DEDICATORIA

Quiero dedicar especialmente a mis padres Samuel y Flora, por sus sacrificios y apoyo incondicional, un gran ejemplo de trabajo y valentía, la cual me supieron guiar con sus enseñanzas y sabios consejos que me llevaron a alcanzar mis metas.

A mis amistades, personas cercanas que me apoyaron y estuvieron en momentos difíciles, motivándome, brindándome su, cariño, comprensión y apoyo.

A la Dra. Adriana Vílchez Reyes por ser mí guía durante todo el proceso de la presente investigación, por su dedicación y orientación acertada.

Ana

RESUMEN

El presente informe de investigación de tipo cuantitativo, de corte trasversal con diseño descriptivo correlacional. Tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018. La muestra estuvo constituida por 120 universitarios, para la recolección de los datos, se aplicó dos instrumentos: Escala del estilo de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica de la entrevista y observación. Para el análisis y procesamiento de datos se utilizó el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentó los datos en tablas simples y de doble entrada para luego elaborar sus respectivos gráficos. Se estableció la relación entre las variables de estudio utilizando la prueba de independencia de criterios chi cuadrado con 95% de confiabilidad de $P < 0,05$. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría de universitarios tiene un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales. La mayoría son de sexo masculino, religión católica, su estado civil soltero, y menos de la mitad con ingreso económico de menos de 400 nuevos soles mensuales. Además, no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, religión y estado civil. No se cumplen las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado porque más del 20% de la frecuencia esperada son menores que 5 entre estilo de vida e ingreso económico.

Palabras clave: estilo de vida, factores biosocioculturales, universitario.

ABSTRACT

This quantitative, cross-sectional research report with a descriptive correlational design. Its general objective was: To determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in university students of the professional school of civil Engineering from the VI to the IX cycle. ULADECH Católica_ Chimbote, 2018. The sample consisted of 120 university students, for the data collection, two instruments were applied: Lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors, using the interview and observation technique. For the analysis and data processing the SPSS / info / software version 18.0 package was used the data was presented in simple and double-entry tables and then elaborated their respective graphs. The relationship between the study variables was established using the chi-square criteria independence test with 95% reliability of $P < 0.05$. Reaching the following results and conclusions: the majority of university students have an unhealthy lifestyle a less than half a healthy lifestyle. In relation to biosociocultural factors. Most are male, Catholic, their single marital status, and less than half with an income of less than 400 nuevos soles per month. Furthermore, there is no statistically significant relationship between lifestyle and bio-cultural factors: sex, religion and marital status. The conditions for applying the Chi square test are not met because more than 20% of the expected frequency are less than 5 between lifestyle and income.

Keywords: lifestyle, biosociocultural factors, university.

ÍNDICE

1. TÍTULO DE LA TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO EVALUADOR Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE TABLAS, GRÁFICOS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISION DE LA LITERATURA.....	10
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
IV. METODOLOGÍA.....	29
4.1 Diseño de la investigacion	29
4.2 Poblacion y muestra.....	29
4.3 Definicion y operacionalizacion de variables e indicadores	30
4.4 Técnicas e instrumentos de la recolección de datos.....	33
4.5 Plan de análisis.....	36
4.6 Matriz de consistencia	38
4.7 Principios éticos	39
V. RESULTADOS.....	41
VI. CONCLUSIONES.....	74
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	75
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	76
ANEXOS.....	92

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	41
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.	42
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018	45
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	46
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.	41
GRÁFICO 2: SEXO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.	43
GRÁFICO 3: RELIGIÓN EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.	43
GRÁFICO 4: ESTADO CIVIL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.	44
GRÁFICO 5: INGRESO ECONÓMICO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.....	44

I. INTRODUCCIÓN

En el presente informe de investigación titulado: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo. Chimbote, 2018. Los estilos de vida son definidos como una forma de vida propia, comprende comportamientos y actitudes que adoptan los individuos, que están dispuestos a satisfacer sus necesidades y para lograr dichos objetivos es necesario adoptar hábitos saludables y por ende generar mecanismos de protección ante enfermedades no trasmisibles y degenerativas, para gozar de una mejor calidad de vida, el entorno del estudiante universitario es considerado un grupo de riesgo donde prevalece las conductas riesgosas como: embarazo precoz, consumo de drogas, abortos, enfermedades de transmisión sexual y resalta aún más sus hábitos alimenticios y el sedentarismo (1).

Según la Organización Mundial de la Salud, a nivel mundial se estima que más de un 80% de la población universitaria no realiza un nivel suficiente de actividad física, es por ello que en el año 2018 se realizaron múltiples estudios sobre hábitos de vida en estudiantes y se logró obtener que al no realizar el suficiente ejercicio presentarían un riesgo de mortalidad que va de un 20% a 30% de los que si realizan ejercicios se observa un 23% de estudiantes que no realizaban ningún tipo de ejercicio cotidiano, así también se logró evidenciar que más de un 90% de la población universitaria evidencia una dieta de muy baja calidad y aporte nutricional; Se quiere lograr para el año 2025, reducir la inactividad física a un 10%, el consumo de alcohol a un 10%, el tabaco a un 30%, enfocándose en los jóvenes universitarios para que estos cuando pasen a la etapa de adultez logren tener una vida plena y sana (2).

A nivel mundial los estilos de vida en jóvenes universitarios han sido muy cuestionados, muestra una baja prevalencia de 8,3% en jóvenes universitarios que influyen en su salud la ingesta de alcohol, cigarrillos, sexualidad sin protección, obesidad, sobrepeso, hipertensión, etc. Con respecto al consumo de sustancias ilícitas se asocia al ingreso a la universidad y una proporción un tanto elevada al primer año de carrera universitaria. De entre ellos la obesidad, sobrepeso y otros factores de riesgo se han convertido en una epidemia que poco a poco se están llevando vidas y esto es más frecuente en la población universitaria. En Alemania el nivel de salud de aproximadamente 1,262 universitarios tiene una prevalencia de comportamientos las cuales quedan expuestos a algún factor de riesgo, los resultados fueron alarmantes pues el mayor porcentaje tenían escasos hábitos saludables como por ejemplo tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, etc (3).

En EE.UU. de Norteamérica se observa que un 38.2% de jóvenes universitarios incremento su peso corporal, se encontró un 46% de personas quisieron disminuir su peso por causas emocionales, con respecto a los jóvenes con obesidad en mujeres se halló un porcentaje de 35,8% y en los varones reflejo un porcentaje de 25,8%. Por otro lado la Universidad Complutense de Madrid valoró en jóvenes universitarios españoles y se encontró en las mujeres un porcentaje de 25,7% mientras que en varones un valor de 43,9% así se pudo observar que existe un desequilibrio nutricional de sobrepeso y obesidad en jóvenes de edades de 18 a 27 años, por otro lado habían universitarios que optaban por dietas rigurosas para disminuir su masa corporal y llegar a presentar una masa adecuada para su talla y edad, así mismo se encontró escasos conocimientos relacionados a una buena alimentación saludable y hábitos buenos (4).

En América Latina y el Caribe, se evidencio muchos cambios en los hábitos alimentarios así como una vida sedentaria, se calcula que un 60% de población universitaria sedentaria, es decir que los jóvenes no están llevando una actividad física necesaria la cual es muy escasa, el 39.9% son personas obesas o tienen sobrepeso; los inadecuados hábitos alimenticios son un factor de riesgo durante el periodo universitario, por lo mismo se atribuye al tiempo libre limitado, debido a sus horarios de clases y optan por el consumo de comida rápidas. Guatemala no es ajena a ello, esta transición nutricional y cambio de hábitos alimenticios están llevando a la morbilidad y mortalidad siendo así, el 78% de todas las muertes en este país, y así varios países se proponen conseguir para el año 2025, un seguimiento al progreso en cuanto al estado nutricional. (5).

En Chile el mayor porcentaje de la población universitaria es sedentaria, es decir que los jóvenes no están llevando una actividad física adecuada. En nuestro Continente y el Caribe se investigó datos estadísticos de HTA que presentaban mujeres universitarias con un porcentaje de 27.5% mientras que los varones con un porcentaje de 48,0%. Otro problema son el alto índice de jóvenes universitarios sedentarios viven en zonas urbanas, también el sedentarismo en algunos países de Latinoamérica como, por ejemplo; Brasil, Colombia, Chile, México y Perú son alarmantes ya que más de la mitad de la población no practica deporte alguno, pues también se demostró que las mujeres realizan menos deportes o actividades físicas que los hombres, por lo tanto, esto es un dato alarmante en el cual se tiene que tomar acciones para reducir esta prevalencia (6).

En Ecuador los estilos de vida en universitarios en relación a su alimentación en un estudio de la Universidad Nacional de Cuenca se evidencia que un 55.3%

tiene inadecuados hábitos alimenticios, en esta etapa pasan por un cambio a nivel nutricional y epidemiológico y esto es debido a su horario de estudios, estrés educacional por ello optan alimentarse de comida rápida y gaseosas esto se asocia a una escasa dieta rica en nutrientes, más la falta de ejercicio físico el cual lo llevará en un futuro a padecer alguna fisiopatología no transmisible por otro lado se encontró un porcentaje de estudiantes que practica actividad física de moderada a intensa la cual se observó que existe un impacto resaltante en su estado nutricional (7).

En Brasil se tiene conocimiento que los estilos de vida poco sanos son factores de riesgo para alguna enfermedad no transmisible. Brasil tiene un principal problema con el alcohol, pues en el año 2019 se demostró que los estudiantes universitarios específicamente de varones tienden a consumir alcohol 20% más que las mujeres 5.2%, la población adulta universitaria sobre el consumo por mes de cervezas o licores, en el cual un 75% de los universitarios reflejaron beber licor al menos una vez por mes y tienden al alcoholismo en un 6%, así como tabaquismo. Esto refleja cierto patrón que siguen los universitarios y por lo tanto se deben de realizar actividades para prevenir complicaciones a futuro (8).

En el Perú se ha logrado una importante mejoría en algunos indicadores de salud, en los estudiantes universitarios, existe una relación significativa en los comportamientos que no son saludables, por ello indudablemente los estudiantes de ciencias de la salud no aplican sus conocimientos propios de estilos de vida tales como alimentación saludable, actividad física, por ello se han creado programas universitarios que promuevan y fortifiquen modificando sus estilos de vida, también se ha ido brindando atención integral a la población universitaria

Así mismo se vienen realizando sesiones educativas sobre temas de alimentación, por otro lado, se busca fomentar la alimentación, el consumo de agua más de dos litros diario, evitar el consumo de drogas, bebidas alcohólicas y cigarrillos, este último con el fin de reducir el consumo de tabaco (9).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), donde reporta en el año 2018, que existe sobrepeso y obesidad en la población universitaria el cual reflejó un indicador de índice de masa corporal de 26,8 kg el cual se refleja más elevado en las mujeres que en los hombres. Por otro lado, en lima metropolitana se observó que existe personas con mayor IMC, mientras que este promedio disminuye en la región sierra y selva; en el país las universidades no solo se enfocan en culturizar y llenar de sabiduría a los estudiantes, sino también fomentar un buen comportamiento saludable respecto al estado de salud de cada universitario mejorando su calidad de vida (10).

Según los reportes de ENDES en el año 2019, en estudiantes universitarios se asieron observaciones de nutrición y estudios del sobrepeso y obesidad en Perú en las regiones de La Libertad con un 24.2%, Arequipa con un 18%, Tacna con un 17%, Lima 5.6%. Estos problemas de salud se dan en los estudiantes jóvenes ya que representan al 23,2% de la totalidad de hospitalizaciones, debido a problemas de salud como nutricionales, psicológicos, es por ello que hay una gran preocupación por la salud de los estudiantes, también se observa el sedentarismo en las universidades; un hábito insalubre que aparenta no causar daños, pero muchos de ellos concluyen que el sedentarismo se viene aumentando debido a la urbanización, a un cambio de ritmo vital y también el avance tecnológico esto ocasiona un cambio en los estilos de vida en la juventud (11).

En Ancash, la dirección regional de salud en los últimos años viene realizando esfuerzos para erradicar grandes problemas de salud pública, pero existe dificultad en cuanto al personal de salud y médicos especialistas nutricionistas en el campo universitario específicamente en el año 2017, se observó que una determinada población de jóvenes universitarios de un porcentaje de 21,8 %, no practican hábitos saludables de alimentación, ni actividad física; se encontró que prevalece el sobrepeso y obesidad en mujeres con un 54% de universitarios adultos, por otro lado se percibió la existencia de desnutrición debido a que abocan su tiempo a otras actividades poco provechosas para su bienestar y descuidan su salud siendo la causa de morbilidad para este grupo etario (12).

En el distrito de Chimbote se evidenció a jóvenes universitarios de distintas universidades con problemas de salud y elevadas prácticas no saludables, evidenciado por un 38% de adultos jóvenes con bajo peso y mal nutridos, existen males como el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso, esto debido al consumo de comidas rápidas, que el universitario no muestra responsabilidad con sus hábitos alimenticios y actividad física, ellos atribuyen la falta de tiempo por largas horas de estudio y la acumulación de tareas que implica la vida en la universidad (13).

Frente a esta problemática no escapan los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote. La escuela profesional de Ingeniería civil es una de las carreras más solicitadas en el mercado laboral, fue fundada el 12 de junio del año 1985; actualmente creada con Ley N° 24163 e inició su funcionamiento el 1° de octubre de 1985, cada año viene realizando campañas de orientación vocacional contando con la participación de los docentes y autoridades, existe una gran

demanda de estudiantes ingresantes por ciclo, así formando ingenieros civiles de calidad, creatividad e innovación y reconocimiento nacional e internacional, cuenta con el servicio de tutorías asignadas y la modalidad de estudio es presencial, la escuela profesional de Ingeniería Civil cuenta con una totalidad de 588 estudiantes, de los cuales 120 son estudiantes de VI al IX ciclo (14).

La ingeniería civil es una carrera que demanda mucho tiempo y dedicación, en los estudiantes de VI al IX ciclo se evidencio que los estilos de vida son poco saludables, gran parte de los jóvenes manifiestan que al avanzar los ciclos se va aumentando la carga estudiantil, por ende descuidan su salud en cuanto a su alimentación, ejercicio físico; por dar prioridad a las tareas además la carga de estrés es poco aminorada, ya que conforme van avanzando los ciclos la carga se vuelve más pesada y conlleva más responsabilidad.

Frente a lo expuesto se consideró pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo ULADECH Católica_Chimbote, 2018?

Para brindar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

Para lograr conseguir el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Valorar el estilo de vida en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: sexo, religión, estado civil e ingreso económico en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.

En los tiempos actuales el Perú no está ajeno a los constantes cambios generados a nivel mundial como los siguientes: la elevación demográfica, la urbanización de las ciudades, la modificación de los hábitos saludables y el avance de la ciencia, que han ocasionado en la ciudadanía variaciones en los estilos de vida; las labores que forman parte del día a día y las actividades computarizadas han generado que aumente el nivel de sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos más conocidos como comida chatarra y a eso se suma el consumo de sustancias como estupefacientes. El presente estudio quiere lograr determinar la relación que existe entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida y así colaborar a atender el problema de salud en el estudiante universitario.

En la presente investigación tiene importancia, porque los resultados van a contribuir que los jóvenes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil logren disminuir los procesos de riesgo a enfermedades no transmisibles y progresar en su nutrición, practicando una alimentación saludable y la práctica de hábitos saludables.

La Ingeniería Civil es útil porque esta disciplina emplea conocimientos de cálculo, física y mecánica hidráulica, para luego encargarse del diseño, construcción y mantenimiento de las infraestructuras empleadas para su construcción. La finalidad es lograr jóvenes profesionales saludables para que

puedan desempeñar labores pesadas en su campo, así desde una perspectiva educativa y preventiva fortalecer sus comportamientos en cuanto a su salud. Así también, la investigación permitirá que las instituciones formadoras de profesionales como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, socialicen los resultados y que desde los primeros ciclos se incorporen contenidos sobre estilo de vida, para garantizar la formación de profesionales con una visión preventiva promocional hacia la población universitaria.

También es conveniente realizar el presente trabajo de investigación para que autoridades regionales y municipales en el campo de la salud en el Perú, así como para la población de estudio, identificando sus factores de riesgo y se motiven a incorporar cambios en sus conductas tendientes a la promoción de la salud, ya que al conocer el estilo de vida de las personas se podrá disminuir el riesgo de padecer enfermedad y favorecer la salud y el bienestar de la población; así como mejorar la calidad de vida propia.

El presente informe de investigación de metodología de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Se obtuvieron los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría de universitarios tienen un estilo de vida no saludable. Además, no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y sexo, religión, estado civil. Y no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de las frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre el estilo de vida y el ingreso económico. Por tanto la investigación sirvió como marco referencial para futuros trabajos de investigación.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

Investigación en el ámbito internacional:

Se encontraron los siguientes estudios que guardan relación con la presente investigación:

Suescún S, (15). En su investigación titulada: Estilos de vida en estudiantes de la Universidad de Boyacá, Colombia 2016, tuvo como objetivo: Identificar estilos de vida saludables en estudiantes de la Universidad de Boyacá. Utilizo de metodología un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, eligió una muestra constituida de 120 universitarios. Obteniendo como resultado que el 38,5% de estudiantes presento estilos de vida saludables, los comportamientos frente a la presencia o no de estilos de vida saludable fueron estadísticamente significativos. La cual concluye que hubo un alto porcentaje de participantes sin estilos de vida saludables según factores como abandono de domicilio familiar, interacción con personas de diferentes sitios de origen, cambio de hábitos nutricionales.

Broncano R, (16). En su investigación titulada: Estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Abril - Agosto, 2018. Tuvo como objetivo: determinar el estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Utilizo de metodología un estudio de tipo descriptivo de corte trasversal, con enfoque mixto cualitativo y cuantitativo, obteniendo como resultado que predomina el género femenino con un 83,9%; mientras que el género masculino equivale al 16.1%. De esta manera concluye que los

estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo, las 6 dimensiones evaluadas por la puntuación obtenida son poco saludables; la cual implica un riesgo para su salud física como psicológica.

González M, (17). Realizo un estudio titulado: Estilos de vida y salud percibida en Estudiantes de un Programa de Odontología de una Universidad de Santiago de Cali 2017, tuvo por objetivo relacionar los estilos de vida de los estudiantes de odontología en las dimensiones de alimentación, actividad física, sueño, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas, tiempo de ocio, afrontamiento y las sub-escalas que las componen. El estudio de tipo cuantitativo, de corte trasversal tuvo como resultado que las prácticas no saludables como consumo de alcohol, cigarrillo y drogas 97.4%, seguido por afrontamiento 83.1% y tiempo de ocio 78.3%, a diferencia de las dimensiones alimentación 28.8%, actividad física 36.4% y sueño 47.9%. Se concluye que los estudiantes presentan prácticas saludables en tres de las seis dimensiones de los estilos de vida, la percepción de salud es independiente del estilo de vida.

Morales M, Gómez V, (18). En su estudio: Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del estado de México 2018, teniendo como objetivo: describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Autónoma del estado de México, estudio de tipo descriptivo de corte trasversal, aplicado a 883 estudiantes de enfermería, como principales resultados se obtuvo: el 86,6% de los participantes fueron de sexo femenino, en el estado civil el 88,7% son solteros, con respecto a los antecedentes familiares el 30,9% reportan diabetes, el 24,5% sobrepeso, el 18,5 hipertensión. Se concluye que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de

enfermería, se lograría una mejora si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables.

Verdugo D, Verdugo M, (19). En su estudio titulado: Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería, Cuenca, 2017. Tuvo como objetivo: Determinar los conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de enfermería. Tipo de estudio fue cuantitativo de corte trasversal, teniendo como muestra 255 estudiantes de la carrera de enfermería, cuyos resultados el 25,5% opinan que las frituras son sanas, el 55,3% a veces desayunan en sus hogares, mientras que el 7,1% nunca lo hace, el 52,2% eligen jugos artificiales, 30,6% consumen cantidades considerables de azúcares, el 34,1% no realizan actividad física. Concluyendo: No existen conocimientos por parte de los estudiantes, poseen malas prácticas y dietas no saludables, hábitos deficientes como no desayunar, almorzar y consumo de comidas en la calle, falta de actividad física.

Investigación en el ámbito Nacional:

Loli M, (20). En su investigación: Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano de San Martín de Porres, 2016, cuyo objetivo es: Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano de San Martín de Porres. En su metodología utilizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo correlacional. El cual obtuvo como resultado, que el 58% los estudiantes tienen un estilo de vida saludable, el 50% a veces duermen o

reposan de manera saludable, el 48% de estudiantes indican que tiene bienestar económico. En la cual concluye que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y la calidad de vida en los estudiantes del Instituto Superior.

Gutiérrez M, y Miranda L, (21). En su actual estudio titulado: Los estilos de vida de las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2016. Se realizó la investigación con el objetivo de: conocer los Estilos de vida de las alumnas de enfermería, la metodología de la investigación es tipo cuantitativo - descriptivo, correlacional. Se obtuvo como resultados que el 62.7% son adecuados y el 37.3% inadecuados. En la que concluyeron notablemente que los estilos de vida se relacionan significativamente con los hábitos de esta realidad no están ajenos los estudiantes de enfermería, teniendo en cuenta que es común verlos realizar comportamientos totalmente opuestos al que se tiene de un futuro profesional de la salud (consumo de comidas chatarra, déficit de sueño, aprovechamiento inadecuado del tiempo y sedentarismo, entre otros).

Quispe Y, (22). Realizó una investigación, con el título “Estilos de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Los Olivos - 2017”. El objetivo fue determinar los Estilos de Vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Su metodología fue descriptivo, observacional, no experimental con enfoque cuantitativo, la muestra estuvo constituida por 217 estudiantes, el cual obtuvo como resultado que el 71% presento un estilo de vida saludable y el 29 % un estilo de vida no saludable finalmente se concluyó que los estudiantes de

enfermería practican estilos de vida saludable. Las dimensiones con tendencia positiva fueron, relaciones interpersonales y nutrición; las dimensiones con tendencia negativa fueron: actividad física, salud con responsabilidad y manejo de estrés.

Reynaga M, (23). Realizó un estudio titulado: Estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016. Que tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Su metodología fue de tipo descriptivo y uso como muestra a 225 estudiantes universitarios. Los resultados fueron que los estilos de vida que practican son poco saludables demostrando que tanto la actividad física y la alimentación saludable lo practican a veces un 41,8%, y el consumo de alcohol y tabaco suele ser a menudo un 47,1%. Concluyendo que los estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de ingeniería de la universidad son poco saludables.

Agüero J, (24). En su estudio: Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una Universidad Privada Lima, 2018. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una Universidad Privada. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional teniendo como población 90 estudiantes de ambos sexos de la sección de maestría. Se obtuvo como resultados: En la dimensión consumo de alimentos el 58% a veces practica estilos de vida saludable, en la dimensión área deportiva el 60% a veces lo practican deporte,

en la dimensión sueño y reposo 50% de estudiantes a veces duerme y descansa las horas indicadas. Concluyendo que existe relación significativa entre el estilo y calidad de vida en estudiantes de posgrado.

Investigación en el ámbito local:

Calderón J, (25). En investigación titulada: Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad San Pedro – Chimbote. 2015. Se planteó como objetivo describir el Estilo de Vida y sus indicadores según género, edad en los estudiantes. La investigación fue no experimental, de diseño transversal y descriptivo; obteniendo como resultados que el 66,7 % de los estudiantes presentan un estilo de vida excelente, en relación a las variables según edad, el 63.0% de los estudiantes entre 15 y 20 años tienen un estilo de vida excelente, según género se obtuvo que el 21.0% de estudiantes de género masculino y el 45,7% de género femenino presentan estilo de vida excelente. Concluyendo que la mayoría de los estudiantes de la facultad de derecho y ciencias políticas presenta un estilo de vida excelente.

Alva E, (26). En su estudio titulado: Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad San Pedro Chimbote 2015, que tuvo por objetivo describir el estilo de vida, los indicadores del instrumento y el estilo de vida según la edad de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Pedro. Tuvo como metodología un estudio de tipo no experimental, de diseño transversal y descriptivo, que tuvo como resultados que 67% de los estudiantes presentan un estilo de vida excelente. En cuanto a los indicadores del estilo de vida, todas las escuelas casi siempre tienen con quien hablar de cosas importantes referentes a los hábitos saludables

esto es favorable ya que contribuyen a promover estilos de vida saludables. La cual concluye que todas las escuelas que pertenecen a la dicha facultad del área de la salud, tiene prácticas de salud excelente.

Espejo M, (27). Realizo una investigación Titulada: "Estilo de vida en estudiantes Universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro Chimbote, 2015". En la cual tuvo por objetivo describir los niveles de estilos de vida en estudiantes Universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades, la metodología de la investigación fue de tipo básica con un diseño descriptivo-transversal. Obteniendo como resultado que los estudiantes de la Facultad de Educación y Humanidades presentan un estilo de vida excelente con un 51,5% y bueno con 48,5% respectivamente, en las escuelas de inicial, primaria y secundaria, y todas las escuelas presentan un estilo de vida excelente en un 27,3%, 9,1% y 15,2% respectivamente. Se concluye que los niveles de estilos de vida no dependen de las edades ya que se puede mejorar significativamente.

2.2. Bases Teóricas:

Esta actual investigación está fundamentada en las bases conceptuales de los estilos de vida de la teoría de Mark Lalonde y el modelo de Nola Pender, que guardan estrecha relación con los factores biosocioculturales, en términos generales se conocerá teorías sobre los estilos de vida planteados por las teoristas.

Marck Lalonde nació en el año 1929, era un abogado y político que desempeñaba el cargo de Ministro de Salud Pública de Canadá, propuso ciertas ideas para una gran reforma de la seguridad social en los canadienses; encargó

un estudio a un grupo de epidemiólogos para que estudiaran en una muestra representativa, las grandes causas de muerte y enfermedad de los canadienses. Al final del estudio Lalonde, presentó un Informe denominado: “New perspectives on the health of Canadians”, basándose como base a la salud y/o enfermedad no solo se relacionan con los factores biológicos o agentes patógenos sino su origen era socioeconómico, así es como marcó uno de los hitos importantes dentro de la Salud Pública, como disciplina orientadora del accionar los servicios de salud encargados de velar por la promoción, prevención de la salud de la población (28).



Según Lalonde M, (29). Nos dice en su modelo que los determinantes que influyen la salud, el estilo de vida y la forma de vivencia en particular, si el estilo de vida es saludable se obtendrá una mejor salud y si es al contrario contraerá enfermedades. Esto tiene relación con la biología humana el cual está

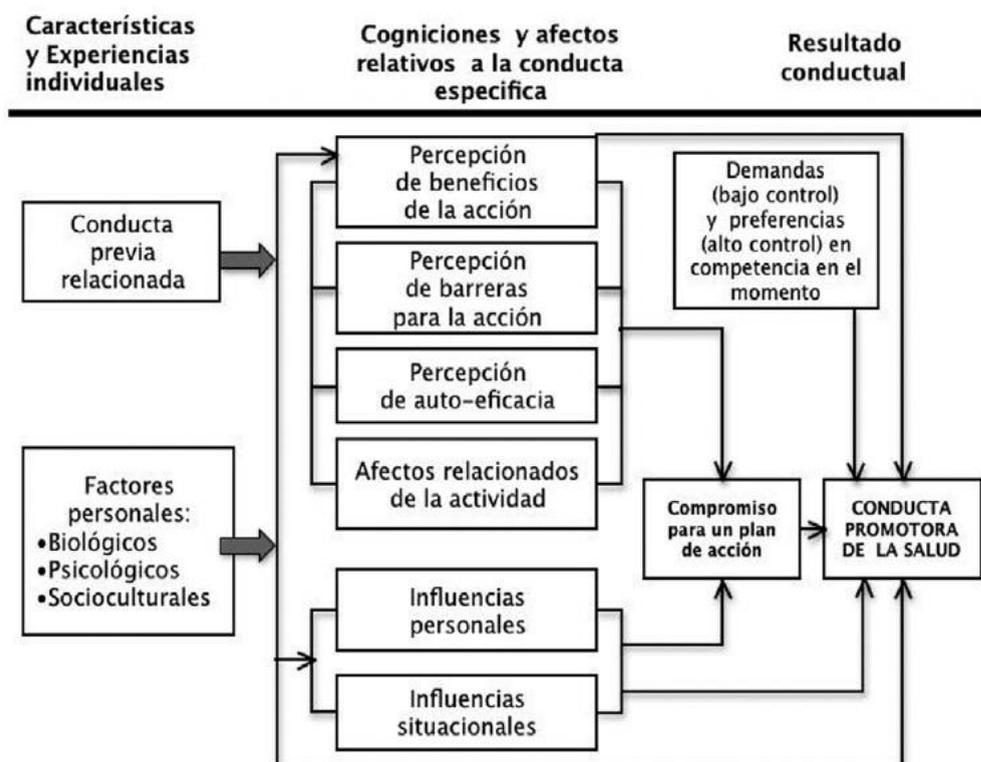
conformada por la genética y la edad, que es gran parte de lo que la persona adquiere en su constitución, y es causa del comportamiento de una persona, el medio ambiente también influye como lo psicosocial, sociocultural, y socioeconómico, los estilos de vida propios, también dependen mucho del individuo estas conductas que pueden ser controladas, por último el sistema de cuidados de salud depende del beneficio que brinden, todo con el fin de mejorar la salud con respecto a las terapias e intervenciones.

Así mismo quien sustenta la investigación es la teórica Nola Pender fue enfermera de profesión, su nacimiento fue el 16 de agosto de 1941, en la localidad del estado de Michigan, a la edad de 7 años tuvo una fuerte cercanía con la enfermería decidió seguir la profesión y en el año de 1962 recibe un diploma de la Escuela de Enfermería West Suberman, y el año de 1964 de gradúa titulándose en la Universidad de Michigan Evanston Illionis, posteriormente continuo sus estudios de doctorado inclinándose a los procesos de codificación de la memoria inmediata en los niños y sus cambios evolutivos, posteriormente tuvo gran interés por ampliar su aprendizaje en el campo de la salud humana, y así ser la autora del modelo de Promoción de la Salud, dando entender que la conducta está orientada a la motivación por alcanzar el bienestar el potencial humano (30).

El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender los comportamientos humanos de las personas relacionados con la salud, también se basa en la educación de todas las personas sobre cómo cuidarse y tener una vida saludable. La comprensión de las teorías y modelos

de enfermería llevan consigo un amplio recorrido que contribuye al crecimiento de la disciplina, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables para tener una mejor calidad de vida (31).

Por ello el modelo de promoción de la salud, expone los conocimientos, proceso, y efectos en la conducta de la persona y como está participa o no en comportamientos de salud, dicha perspectiva se encuentra en el diagrama del MPS que muestra Pender (32).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB²¹

En la primera parte trata de las experiencia y características individuales del individuo cuyos conceptos son: conducta previa relacionada es decir las experiencias pasadas que tuvieron efectos directos e indirectos para el compromiso en conductas de promoción de la salud. La segunda es los factores

personales visualizados como biológicos, psicológicos y bioculturales que son muy predictivos y están marcados en su conducta (32).

En la segunda parte se encuentran los componentes centrales de dicho modelo que se interrelacionan con sentimientos creencias y emociones conocimientos y efectos y 6 conceptos lo comprenden (32).

Como primer plano tenemos a los beneficios percibidos por la acción, son los resultados positivos previamente anticipados, que producen la conducta. Las barreras percibidas para la acción, estas pueden ser negativas o desventajosas de las personas que obstaculizan la acción. La auto eficacia percibida, representa la competencia e iniciativa de uno mismo para ejecutar una cierta conducta y uno mismo se da cuenta de las barreras para llevar una conducta adecuada de salud. El efecto relacionado con el comportamiento, esto es más emocional y son los pensamientos favorables o desfavorables hacia la conducta. Las influencias interpersonales esto más se relaciona con el compromiso a adoptar conductas de promoción de la salud permitiendo el apoyo de los demás. Las influencias situacionales en el entorno que aumentan y disminuyen de acuerdo a la participación de la conducta promotora (32).

Como tercera se encuentran los diversos componentes las cuales influyen en la adopción de un compromiso o plan de acción que no es más que el presagio del resultado final e influyen las demandas preferencias y concluye en la conducta promotora de salud (32).

Según Nola Pender, (33). Identifica en el individuo diversos factores cognitivos que fácilmente pueden ser modificados, dichos patrones multidimensionales que el mismo individuo en el transcurso de su vida adopta

las cuales se reflejan en la salud; También el modelo de promoción de la salud habla los siguientes puntos: condiciones y afectos específicos de la conducta, Beneficios percibidos de la atención, barreras percibidas de la atención, Auto eficacia, afecto relacionado a la actividad, influencias interpersonales, factores circunstanciales, conducta previa relación, factores personales, biológicos, psicológicos y socioculturales, resultado conductual, demandas, conductas promotoras de salud, compromiso con un plan de acción.

La teoría de la promoción de la salud nos dice que la persona como ser social cognitivo- perceptual, es influenciado por lo social, situacional, y está en constante cambio, el cual el resultado son conductas favorables de la salud, la cual da a conocer las actitudes y comportamientos que previenen las enfermedades, sino que también abarca en otras conductas que mejoran la salud, este modelo funciona identificando conceptos resaltantes sobre las conductas que adopta cada persona con respecto a la promoción de la salud y así obtener hipótesis comparativas es por ello que esta teoría se perfecciona ampliamente en las relaciones que influyen en la modificación de las conductas. Lo primordial es la educación primaria de cómo llevar una vida con salud (34).

Durante los años 80, el estudio del estilo de vida alcanzó un elevado protagonismo en el ámbito de las ciencias biomédicas, debido a que, tras el informe Lalonde, se determinó la importancia de los hábitos de vida y sus determinantes sobre la salud de las personas, definiendo que el estilo de vida, en el ámbito de las ciencias de la salud, podría considerarse como el “conjunto

de decisiones de las personas que afectan a su salud y sobre las cuales ellas tienen más o menos control (35).

El estilo de vida se lleva a cabo a partir del fruto entre la unión de los genes neurobiológico, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medio ambientales, por otra parte, también tiene que ver los factores externos como la familia, la escuela y los amigos, como por ejemplo se aprende a fumar cigarrillos con los amigos, el aprendizaje de hacer ejercicio ocurre en la escuela, los hábitos alimenticios y la sexualidad se aprenden en casa con la familia, con influencia de la escuela. La existencia de uno o más factores conlleva a la formación de un estilo de vida en la persona (36).

Los estudios buscan describir los estilos de vida de jóvenes principalmente de estudiantes universitarios ya que este grupo etario representa un riesgo principalmente en evaluar comportamientos no saludables de manera aislada, si bien la evidencia señala cada vez con mayor fuerza que los hábitos de salud coexisten y se agrupan entre sí (37).

En el actual estudio sobre el estilo de vida será evaluado en base a las determinantes de la salud propuesto por el modelo promocional de la salud diseñado por Pender N, Lalonder M, el cual permite saber y valorar los estilos de vida, será útil para enriquecer los conocimientos.

Las dimensiones del estilo de vida consideradas en la presente investigación son las siguientes: Alimentación, actividad física, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, autorrealización, red de apoyo social, manejo del estrés.

La Alimentación saludable: Se define como la posibilidad de que el

universitario mantenga un buen estado de salud, la alimentación viene a ser un proceso en el cual se introduce alimentos al organismo, estos alimentos o fuentes de nutrientes llevan a cabo funciones en el organismo permitiendo el funcionamiento mental y físico, la alimentación incluye etapas: Selección, Preparación e Ingestión de los alimentos. Este es un proceso voluntario (38).

Actividad y Ejercicio: Se refiere a un esfuerzo físico o actividad física del cuerpo, no son más que movimientos corporales musculatorios que implica un “gasto de energía” por lograr un objetivo, haciendo que el cuerpo este en su totalidad saludable esto conlleva a que las funciones y desarrollo se mantenga estable y así logre conservarse hasta llegar a ser adulto mayor, con un menor riesgo a enfermedades y complicaciones, así el ejercicio físico cumple un papel fundamental de manera diaria aumenta el estado de ánimo y mantiene vital el organismo (39).

Responsabilidad en la salud: La responsabilidad implica decidir y escoger sobre lo que favorece a la salud y rechazar aquellas que generan riesgos en la salud es por eso que debe modificarse el comportamiento y ser responsable de mantener la salud realizando prácticas saludables de bienestar que ayudan a prevenir las enfermedades (40).

Autorrealización: Se ha considerado por lo general como tendencia básica de la vida humana consistente en la mayor realización posible de las potencialidades únicas de la persona, de todo aquello que esa persona puede llegar a ser, la teorías humanista más conocidas pueden llegar converger hacia la noción del estado más alto del crecimiento o progresión hacia un estado final de autorrealización se cree que el hombre lleva dentro de sí una aspiración a

dirigirse a lo más elevado hacia significados, valores y fines traspasando y derribando barreras de fronteras existentes (41).

Apoyo interpersonal: Es la decisión propia de cada ser humano con capacidad de ofrecer a otro algo que necesite y apoyar al que más lo requiere esto se logra teniendo una autoestima alta y valores propios, esto genera en lo personal una satisfacción y placer como también genera en la otra persona el reconociendo y valoración de dar y recibir sin desear nada a cambio (42).

Redes de Apoyo Social: El apoyo social no es más que un entorno de relaciones sociales en las que destaca la familia como núcleo de la sociedad mostrando un comportamiento amable dentro de un ambiente, de la misma manera existe un mediador durante este proceso el cual hace posible la conexión logrando reducir factores estresantes como pérdidas, enfermedades de salud, y problemas financieros (43).

Manejo del estrés: Es el control que hace la persona en sí mismo para lograr estabilizar, reducir, y controlar la tensión que se presenta en cualquier circunstancia de la vida esto se logra mediante acciones coordinadas del cerebro para mantener bajo control la presión que ejerce el entorno en alguna emergencia de estrés (44).

La humanidad se ha adaptado al ambiente inhóspito cuyos tiempos han ido evolucionando, sin embargo, los jóvenes universitarios debido a que son un grupo etario sometido a grandes cambios de vida existen hábitos que influyen directamente en sus estilos de vida, influye mucho las enfermedades entre ellas tenemos a la obesidad el si no se prima el cuidado necesario y se abusa de los hábitos insanos (45).

Para abordar diversas enfermedades crónicas a las que los universitarios están propensos, el Sistema Nacional de Salud cuenta con una estrategia de promoción de la salud el cual tiene como objetivo mejorar la salud de las personas y prevenir el surgimiento de enfermedades a futuro, abordando a nivel individual y grupal de manera integral incentivando a las buenas practicas saludables en los estudiantes los cuales son conscientes de su salud y dirigen su vida de acuerdo al conocimiento que poseen (46).

Las determinantes de los estilos de vida se pueden abordar desde distintos puntos de vista la primera son factores propios innatos como los factores biológicos y de la conducta así mismo el aspecto psicológico, la segunda va desde el punto de vista sociodemográfico y cultural (47).

La vida universitaria también está ligada a lo sociocultural que se engloban diversos factores emocionales: auto concepto, creencias religiosas, costumbrismo y tradiciones, modas y las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario, no hay límite para este medio (48).

Los factores de riesgos a los que están expuestos los universitarios es el consumo de alcohol y es considerado como la bebida suprema en las reuniones sociales; sin embargo, no se puede asegurar que no se llegue a mirarlo y usarlo como una droga. El alcoholismo y la ebriedad, la comida rápida, los cigarrillos son pruebas feacibles de estilos de vida no saludables y por ende las causales de las enfermedades hipertensivas, pulmonares, cardiovasculares, síndromes metabólicos, diabetes, etc (49).

Otro problema hoy en día el tabaquismo es un importante factor de riesgo

para la salud de los jóvenes universitarios y es la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados. Está ampliamente estudiada la relación entre el consumo de tabaco y la mortalidad. Según la OMS, el consumo de tabaco llega a ser nocivo para la salud ya que provoca la aparición de numerosas enfermedades, como cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, bronquitis crónica y enfisema, entre otras patologías (50).

La enfermera tiene un papel importante en la formación y educación para la salud de la población universitaria, esto se basa principalmente, en brindarle a los jóvenes las herramientas, técnicas y conocimientos por si mismos logren discernir aspectos que favorecen o perjudican su salud e incentivarlos a llevar una mejor calidad de vida, por ende el rol de la enfermera es promocionar la salud identificando factores de riesgo en los jóvenes universitarios, educando y promoviendo hábitos saludables de alimentación, conductas y más, apoyando a que disminuyan los malos estilos de vida que ponen en riesgo su integridad física y psicológica (51).

2.3. Marco conceptual:

Estilos de vida: Los estilos de vida también vienen a ser un conjunto de comportamientos y conductas elegidas partiendo de diversas alternativas que están presentes para elegir las personas según sus medios económicos y preferencias son libres de elegir entre múltiples opciones estos se relacionan con patrones de consumo, teniendo en cuenta que existe una diversidad en el mercado entre ellos está la elección de los alimentos saludables, el consumo de alcohol y tabaco, el deporte y hasta los medicamentos (52).

Factores biosocioculturales: Son definidos como las características o circunstancias percibirles en las personas que suelen ser o no modificables a lo largo de la vida, estos factores existentes son considerados y se clasifican en: edad, sexo, estado civil, religión, ocupación, grado de instrucción, ingreso económico. (53)

Salud: Según la OMS lo define como el estado perfecto en que un ser vivo se encuentra, es un bienestar sin la manifestación de alguna lesión u enfermedad que lo acongoje, también es el buen estado de funcionamiento encontrándose saludable física, mental, espiritual y social en pocas palabras es la ausencia del mal o enfermedad propiamente dicha (54).

Universitarios: Es la persona que está cursando estudios en una institución superior para ser formado como un futuro profesional, también es ser el protagonista de su propia carrera, los universitarios presentan principales aspectos relacionados con el estilo de vida, como la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales. Sin embargo, con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que consideran de mayor influencia en el diario vivir de los estudiantes, de los cuales se destacan la actividad física, nutrición, consumo de tabaco y alcohol (55).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

- Si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018
- No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018

VI. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la Investigación:

Tipo y Nivel

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en magnitudes numéricas las cuales pueden ser manejadas en el campo estadístico (56).

Corte transversal: Son estudios diseñados para medir la prevalencia de un resultado o exposición de una población definida en un momento dado (57).

Diseño de la investigación

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (58).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (59).

4.2. Población y muestra:

Universo Muestral:

El universo muestral estuvo constituido por 120 universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo.

Unidad de análisis:

Cada estudiante del círculo de universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión:

- Universitarios que estaban matriculados en la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo.
- Todos los universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil del

VI al IX ciclo de ambos sexos.

- Universitarios que asistieron regularmente a sus clases de la escuela profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo
- Universitarios de la escuela profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo, que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Universitarios de la Escuela profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo que no estuvieron matriculados.
- Universitarios que presentaron problemas de comunicación.
- Universitarios que no aceptaron participar en la investigación.

4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores

ESTILO DE VIDA EN LOS UNIVERSITARIOS

Definición Conceptual

Los universitarios no son ajenos a esta realidad, ya que la adquisición de hábitos saludables en los jóvenes supone cambios importantes y hoy en día los universitarios practican hábitos de vida no saludable lo cual lo coloca en una situación de riesgo para su salud (60).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS UNIVERSITARIOS

Definición conceptual:

Características o circunstancias detectables en los estudiantes como: hábitos, conductas que pueden ser no modificables. Implican la obtención de

necesidades básicas con el fin de lograr estar bien de salud (61).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición conceptual

Es el intervalo transcurrido entre el nacimiento de una persona y el momento que es observada, también es el tiempo que existe una persona o cualquier otro ser vivo (62).

Definición Operacional:

Escala nominal:

- Adulto Joven: 20- 35
- Adulto Maduro: 36 – 59
- Adulto Mayor: 60 a más

Sexo

Definición Conceptual

Conjunto de características genéticas, gonadales, hormonales anatómicas que tipifican a un ser humano como un hombre o mujer, el sexo está ligado a una serie de peculiaridades con la que se caracterizan los seres vivos (63).

Definición Operacional

Se utilizará la escala nominal:

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión es el conjunto de creencias o dogmas a cerca de la divinidad, de sentimiento, de veneración y temor hacia ella, de morales, en los individual, social y en las prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto (64).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual

El estado civil de una persona es su situación jurídica en la familia y sociedad, determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, es indivisible, indisponible e imprescriptible, y su asignación corresponde a la ley (65).

Definición Operacional

Escala nominal

- Soltero (a)
- Casado
- Conviviente
- Separado
- Viudo

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es la cantidad de dinero que una persona percibe en un periodo determinado de tiempo, producto de su trabajo realizado y es compartida dentro del círculo familiar (66).

Definición Operacional

Escala de intervalo:

- Menor de 400 nuevos soles
- De 400 a 650 nuevos soles
- De 650 a 850 nuevos soles
- De 850 a 1100 nuevos soles
- Mayor de 1100 nuevos soles

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas:

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la entrevista y observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos:

En el presente trabajo de investigación se utilizó 2 instrumentos para recolección de datos que se detallan a continuación:

Instrumento N° 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Días, R; Reyna, E. para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal,

autorrealización y responsabilidad en salud. (67) (Ver anexo N° 01).

Constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consumen los estudiantes universitarios.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8 constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realizan los estudiantes universitarios.

Manejo de estrés: Ítem 9, 10, 11, 12 constituidas por interrogante sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16 constituidas por interrogantes sobre las redes sociales que mantiene el estudiante universitario y le proporcionan apoyo.

Autorrealización: 17, 18, 19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran la satisfacción personal.

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el estudiante universitario para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación.

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=135

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede a cada sub escala.

Instrumento N° 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales

Elaborado por Delgado, R; Días, R, Reyna, E. (68), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtuvo las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determinó la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores Culturales, donde se determinó la escolaridad y la religión (02 ítems).
- Factores Sociales, donde se determinó el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (69), (70). (Anexo 3)

Validez Interna:

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (69), (70).

Confiabilidad:

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (70).

(Anexo 4)

4.5. Plan de análisis

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró los siguientes aspectos:

- Se informó y se solicitó el consentimiento de los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería civil del VI al IX ciclo, su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada estudiante universitario de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo.
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa por

cada estudiante de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo.

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego se elaboraron sus respectivos gráficos.

Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterio de Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

4.6. Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIO CULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018	¿ Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018.	- Valorar el estilo de vida en universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica _Chimbote, 2018. - Identificar los factores biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica _Chimbote, 2018.	Tipo Cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Técnica: Entrevista y observación. Población y muestra: El universo muestral está constituido por 120 universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo.

4.7. Principios éticos:

En la investigación que se llevó a cabo y se fundamentó de acuerdo al código de ética versión 001, como primer paso, se valoró los principios éticos establecidos en el respectivo código de ética, que principalmente permite que se cumpla dicho código, el investigador previamente valoró los aspectos éticos de la misma, también si los resultados obtenidos son éticamente posibles, teniendo en cuenta el respeto de la doctrina social de la iglesia, así como la dignidad de cada persona (71).

- **Protección de las personas:**

Los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, necesitaron un grado de protección por ello se respetó su dignidad humana, su identidad, la confidencialidad, la diversidad y la privacidad; en esta investigación se buscó que los universitarios que son sujetos a investigación participaran de manera voluntaria y dispondrán de dicha información al culminar el estudio, el respeto a sus derechos es fundamental de manera especial si su situación es de vulnerabilidad (71)

- **Beneficencia y no maleficencia**

Se aseguró el bienestar de todos los estudiantes que participaron en la presente investigación, en particular la conducta del investigador debió responder a las siguientes normas generales: disminuir posibles efectos adversos, no causar daño y maximizar los beneficios obtenidos (71).

- **Justicia**

Se ejerció un juicio razonable y coherente tomando la debida precaución asegurándose que sus sesgos y limitaciones de los conocimiento y

capacidades no den pie a prácticas injustas. También se reconoce que la equidad y la justicia se otorgaron a los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, que participaron en la investigación y que posteriormente accedan a sus resultados. Por otro lado, el investigador está en la capacidad de tratar equitativamente a quienes participaron en los procesos, procedimientos y servicios vinculados con la investigación (71).

- **Integridad científica**

Un investigador debe estar regido por la integridad y rectitud la elaboración de una actividad científica. La integridad del investigador es especialmente relevante, según las normas deontológicas de su profesión, es por ello que se evaluó los daños, riesgos y beneficios que puedan afectar a quienes participen en la investigación. Por otro lado, se mantuvo la integridad científica al declarar los conflictos de interés que afecta el curso de un estudio, así como sus resultados (71).

- **Consentimiento informado y expreso**

Solo se trabajó con los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, que aceptaron de manera voluntaria, libre, específica e inequívoca participar en la presente investigación para fines específicos establecidos en el proyecto (71). (Ver anexo N° 05)

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA N° 1

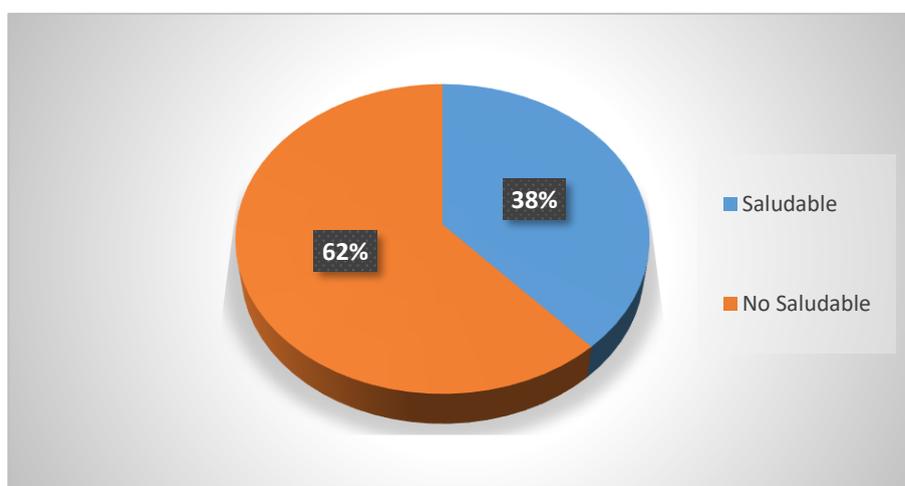
ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

ESTILO DE VIDA	N°	%
Saludable	46	38,3
No saludable	74	61,7
Total	120	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI AL IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

GRÁFICO N° 1

ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por: Walker, Sechrist y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI AL IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

TABLA N° 2

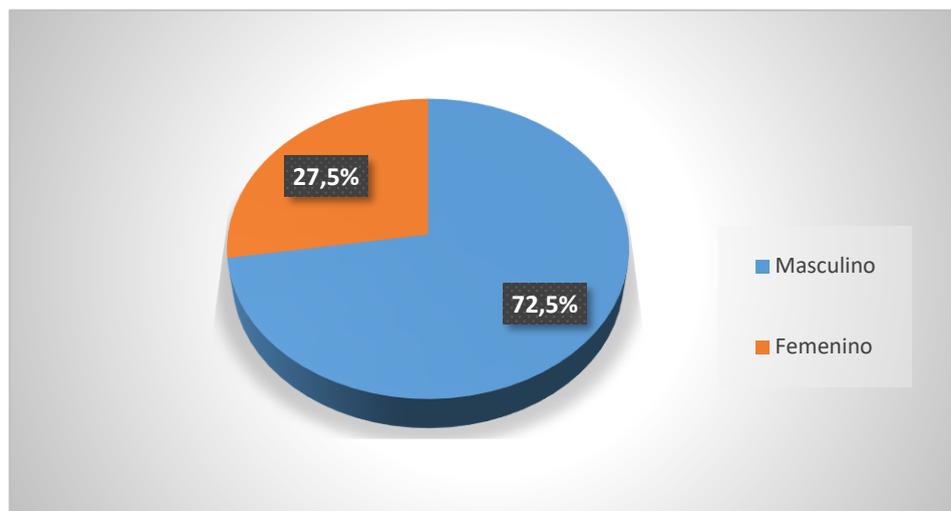
*FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH
CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018*

FACTORES BIOLÓGICOS		
Sexo	N°	%
Masculino	87	72,5
Femenino	33	27,5
Total	120	100,0
FACTORES CULTURALES		
Religión	N°	%
Católico	92	76,7
Evangélico(a)	13	10,8
Otras	15	12,5
Total	120	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N°	%
Soltero(a)	95	79,2
Casado(a)	04	3,3
Viudo(a)	00	0,0
Conviviente	15	12,5
Separado(a)	06	0,5
Total	120	100,0
Ingreso económico (soles)	N°	%
Menos de 400 nuevos soles	54	45,0
De 400 a 650 nuevos soles	26	21,6
De 650 a 850 nuevos soles	30	25,0
De 850 a 1100 nuevos soles	05	4,2
Más de 1100 nuevos soles	05	4,2
Total	120	100,0

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E, modificado por: Reyna, E; Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX Ciclo. ULADECH católica_Chimbote, 2018

GRÁFICO N° 2

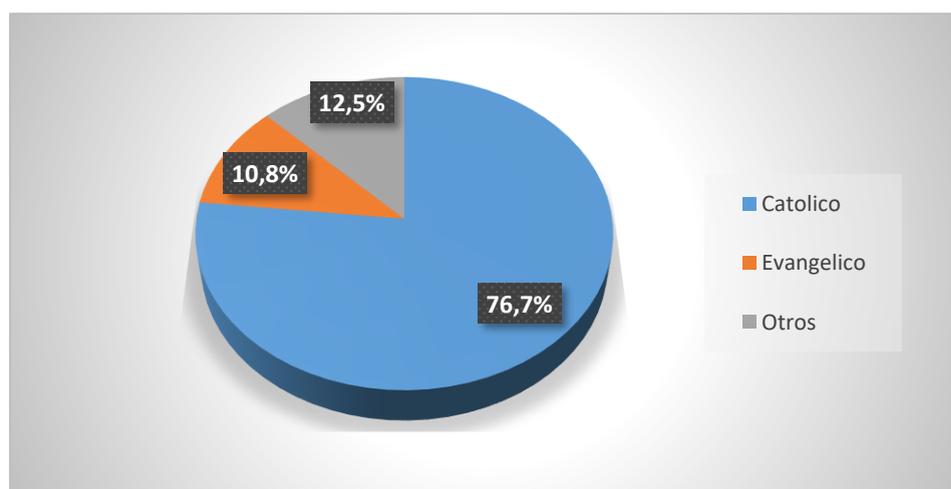
SEXO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E, modificado por: Reyna, E; Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

GRÁFICO N° 3

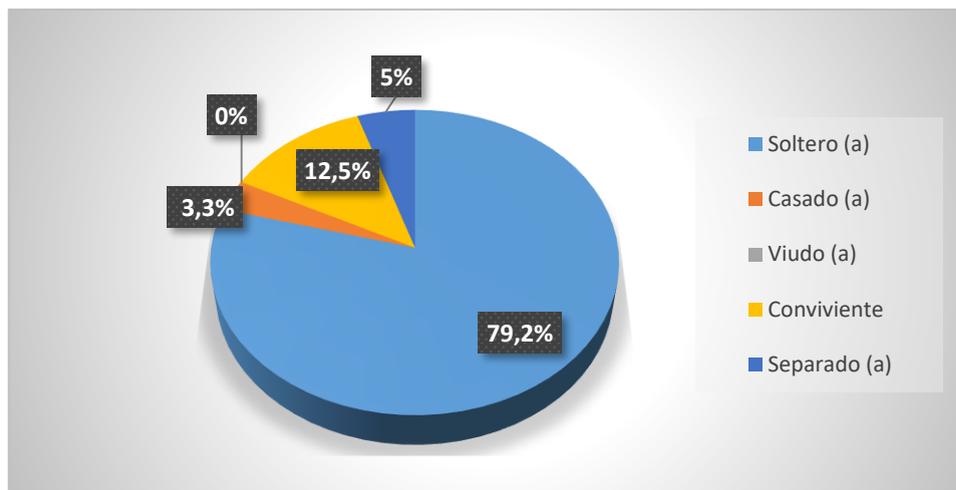
RELIGION EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E, modificado por: Reyna, E; Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

GRÁFICO N° 4

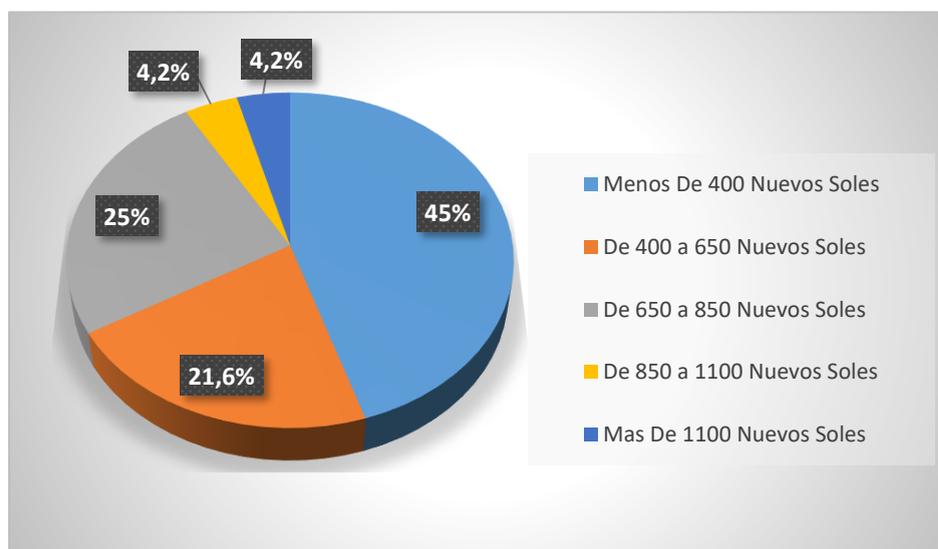
ESTADO CIVIL EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E, modificado por: Reyna, E; Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

GRÁFICO N° 5

INGRESO ECONOMICO EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E, modificado por: Reyna, E; Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

RELACION ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL
 ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
 PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO.
 ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

TABLA N° 3

*FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE
 LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX
 CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018*

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,075$, gl =1; $P = 0,785 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Masculino	34	28,3	53	44,16	87	72,5	No existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
Femenino	12	10,0	21	17,5	33	27,5	
Total	46	38,3	74	61,6	120	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

TABLA N° 4

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 4,607, gl=2;$ $p = 0,100 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Católico	39	32,5	53	44,16	92	76,6	No existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
Evangélico(a)	5	4,16	8	6,6	13	10,8	
Otros	2	1,6	13	10,8	15	12,5	
Total	46	38,3	74	61,6	120	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI AL IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

TABLA N° 5

FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL DEL VI AL IX CICLO.

ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		$X^2 = 5,830$; $gl=3$; $P= 0,120 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Soltero(a)	41	34,1	54	45	95	79,16	No existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
Casado(a)	1	0,8	3	2,5	4	3,3	
Conviviente	4	3,3	11	9,16	15	12,5	
Separado(a)	0	0,0	6	0,5	6	0,5	
Total	46	38,3	74	61,6	120	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		<p>Más del 20% de la frecuencia esperada son menores que 5, por lo cual no se cumplen condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.</p>
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Menor de 400 nuevos soles	21	17,5	33	27,5	54	45	<p>Más del 20% de la frecuencia esperada son menores que 5, por lo cual no se cumplen condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.</p>
De 400 a 650 nuevos soles	12	62,5	14	11,6	26	21,5	
De 650 a 850 nuevos soles	10	8,3	20	16,6	30	25	
De 850 a 1100 nuevos soles	1	0,8	4	3,3	5	4,16	
Mayor de 1100	2	1,6	3	2,5	5	4,16	
Total	46	38,3	74	61,6	120	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walter, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI AL IX Ciclo. ULADECH católica_ Chimbote, 2018

5.2. Análisis de Resultados

Tabla 1: Se obtuvo como resultado que del 100% (120) de los universitarios del VI al IX ciclo de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil que participaron en el estudio, el 38,3% (46) tienen un estilo de vida saludable y un 61,7% (74) presentan un estilo de vida no saludable.

Y estos resultados se asemejan al estudio de Abanto B, (72). Donde refiere que el 78,0% presenta un estilo de vida no saludable y un 22% con un estilo de vida saludable. Así mismo difiere con Quispe O, (73). Donde el 71% presentan un estilo de vida saludable y un 29% un estilo de vida no saludable.

Analizando los resultados de los autores mencionados anteriormente, se puede decir que en mis resultados se observa que los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, la mayoría tenían un estilo de vida no saludable, tal vez esto ocurra porque poseen poco conocimiento e interés con respecto a su alimentación, esto se debe a sus comportamientos y actitudes poco pensantes para realizar sus actividades y roles diarios que a futuro repercutirá en su salud, mientras que Quispe O, difiere con estos resultados, ya que en su investigación menciona que la mayoría de los estudiantes universitarios practican un estilo de vida adecuado, debido a que ponen en práctica hábitos saludables en sus actividades diarias, como la alimentación, realización de actividades físicas, Gimnasio, correr por las mañanas, etc.

Pero no es ajeno los resultados de Gutiérrez G, Miranda L, (74). Que difiere y en donde evidencia que un 62.7% de los universitarios en su estudio tienen un

estilo de vida saludable y un 37.3% no saludables estilos de vida. Así mismo Barbaran S, (75). Tiene un estudio similar donde reporta que el 46,9% presentan un estilo de vida poco saludable.

Según se puede evidenciar en los resultados antes mencionados que los universitarios en su mayoría practican hábitos de vida no saludables, según referían era la poca cantidad de tiempo que disponían para realizar alguna actividad física e incluso que no tenían tiempo para alimentarse de forma saludable, sin medir las consecuencias de poder dañar su salud o tener problemas cardiovasculares o digestivas a largo plazo, incluso siendo ya profesionales en su rama, ellos están más centrados en acabar su carrera profesional que en cuidar y preservar su salud, es por ello que presentan desórdenes alimenticios con conductas negativas que dañan su salud.

También se observó que los universitarios en estudio se limitan a disfrutar sus ratos libres e invertirlos de manera saludable ya que muchos de ellos manifiestan que para aliviar su estrés concurren a sitios de diversión y música este tipo de diversión muchas veces no termina bien, ya que se fomenta el consumos de licores y cigarrillos desaprovechando la diversión sana para el cuerpo es aquella que involucra actividad deportiva y recreativa como danza, actividad física para mantener un equilibrio físico y mental.

Los estilos de vida se entienden por hábitos y costumbres que las personas optan en su vida cotidiana para obtener bienestar y desarrollo, también son patrones de comportamientos o conductas que se adquieren y se aprenden a lo largo de la vida, un estilo de vida poco saludable es la causa de numerosas

enfermedades como la diabetes, obesidad, sobrepeso, hipertensión arterial, cáncer, arterioesclerosis, el estrés entre otros (76).

Los estilos de vida negativos tienden a perjudicar la calidad de vida y deterioran a salud del universitario, también encontramos hábitos de consumo de sustancias tóxicas y nocivas como: bebidas alcohólicas, cigarrillos, drogas, sedentarismo estrés, el abandono personal, falta de actividades de ocio. Para adoptar un estilo saludable de vida es necesario el compromiso personal y social y llega a ser la base para tener una buena salud (77).

Por tanto, un estilo de vida saludable está ligado a modificar el comportamiento que ayuda a la persona a tener buena salud y a conservar una vida saludable esto también solo se da si existe disponibilidad y conocimientos de la persona para dar inicio a transformar sus hábitos alimenticios de manera progresiva, así como tener la motivación dentro de su entorno físico y social (78).

La promocionar la salud en un contexto de bienestar es la base para optar comportamientos saludables y sanas conductas que proporcionen la preservación de la salud, ya que esto entra a tallar en cada persona de manera individual comprometiéndose y tomando decisiones propias para logra una vida saludable, sin embargo en mi investigación se encontró que los estudiantes de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, en su mayoría sus prácticas no son saludables quizá por la falta de información, motivación y responsabilidad propia que ponen en riesgo su salud en varias dimensiones.

Con respecto a la dimensión de alimentación que es la acción o efecto de alimentarse de distintos alimentos con el fin de estar activos durante todo el día,

se caracteriza por ser moderada, suficiente, variada y equilibrada; moderada porque aporta cantidades adecuadas para mantener un peso ideal y así mantener el metabolismo activo. Suficiente porque aporta nutrientes, fibra, proteínas y carbohidratos para mantener una buena salud. Variada porque el consumo de alimentos es de diferentes grupos. Equilibrada porque mantiene al individuo en un estado óptimo de salud, esto garantiza beneficios físicos y emocionales y prolonga la vida, la persona también debe estar hidratada es vital (79).

Analizando podemos evidenciar que los universitarios de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo ULADECH_Católica, debido a que pasan la mayor parte del tiempo en la universidad ya que los horarios son variados por ello no llevan una buena alimentación, muchos de ellos por ahorrarse el tiempo y dinero para de ir a sus casas se quedan y almuerzan piqueos y alimentos que no aportan nutrientes y están basados en (gaseosas, jugos, envasados, queques, hamburguesas, galletas golosinas). Además, el horario de consumo de alimentos es irregular y argumentan que su dieta consiste en sopas envasadas, frituras, meriendas que venden en el cafetín de la universidad la cual no aporta los nutrientes necesarios porque no están debidamente certificados por un nutricionista, por otro lado, mencionan que el consumo de líquido diario es muy poco.

En esta etapa de adultos jóvenes la alimentación que deben de consumir debe ser balanceada alto en fibras, proteínas, vitaminas, entre ellos vegetales y frutas variadas, carnes magras grasas buenas como las insaturadas, el consumo de calcio para los huesos para no desarrollar osteoporosis en la etapa de la vejez, estos jóvenes a pesar de no estudiar una carrera de salud deben conocer la variedad de alimentos que existen para llevar una alimentación equilibrada,

variada, pero así los jóvenes estudiantes es excesivamente elevado el consumo de alimentos con aporte calórico, grasa insaturada; lo cual le perjudica a largo plazo, al paso de los años las consecuencias de enfermedades.

Otro problema en los universitarios encuestados es el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco un estilo de vida poco saludable, la vida sedentaria se ha convertido en algo habitual que los estudiantes no consideran sea malo, la mayoría desconoce que estos son hábitos inadecuados, poco a poco están expuestos a padecer enfermedades no transmisibles, ellos manifiestan que como son jóvenes y no adolecen de ningún tipo de enfermedad.

Por otro lado, en la dimensión de la actividad física y ejercicios según la OMS se define como el gasto de energía corporal de una persona con movimientos físicos activamente siguiendo una rutina. La actividad física influye en gran manera en un buen estilo de vida, además de una buena alimentación, la práctica de un deporte y abandonar hábitos negativos como el sedentarismo, es recomendable la práctica de caminar mínimo 30 minutos diario (80).

En lo que respecta a la actividad física y ejercicio en los universitarios de la carrera de Ingeniería Civil del del VI al IX ciclo, a pesar que saben que necesita realizar diariamente ejercicios físicos para poder eliminar toxinas y para estar lucidos mentalmente, eliminar las grasas acumuladas en ciertas partes del cuerpo. Sin embargo, cabe enfatizar que los universitarios adultos jóvenes son cada día mas inactivos ya que encuentran el ocio en la computadora o celular, hoy en día la comodidad y modernidad promueve el menos ejercicio físico ya que se movilizan en vehículos y su distracción es la televisión, juegos virtuales y ver

sus redes sociales llevando una vida sedentaria. Ellos refieren que no realizan actividad física con una frecuencia adecuada, esto se debe al poco o escaso tiempo ya que más se centran en la vida universitaria y descuidan su propia salud, se descuidan también por diversas responsabilidades en casa o trabajo.

Con respecto a la caminata diaria es necesaria al menos 30 minutos para estar saludables, es primordial, así desechar toxinas y mantener un físico y peso adecuado además que ayuda al buen funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, el ejercicio ayuda a ejercitar todos los músculos del cuerpo pero los estudiantes aluden que la modernidad, el tiempo, y las redes sociales están reemplazando ese tiempo que deberían dedicarle a ejercitar físicamente, esto es común en muchos universitarios que no son conscientes que la salud es valiosa y que dedicarle un poco de tiempo al día es suficiente para mantener una buena salud.

Con referencia a la dimensión de la responsabilidad en la salud es importante actuar y realizar acciones para mejorar la salud tanto personal como de la comunidad, la persona es la única responsable que puede modificar los comportamientos de riesgo hacia comportamientos saludables de bienestar positivos que promueven la salud individual y colectiva (81).

Es por ello que en esta dimensión los universitarios solo algunos tomaban conciencia de alimentarse sanamente, realizar algún tipo de ejercicios, referían que les gustaba verse bien en su apariencia física, entre ellos se encontraban universitarios(as) que asistían al gimnasio y cumplían con una dieta balanceada y una rutina de ejercicio estricta, por otro lado refieren que cuando sienten alguna

molestia de salud no asisten a un establecimiento de salud, sino prefieren ir a la farmacia y automedicarse, refieren que no participan en campañas de salud a pesar de que es importante hacerse un chequeo médico anual, por otro lado también manifiestan algunos estudiantes que no tienen un seguro de salud ni particular, ni del estado y se sienten desprotegidos, y otros que si tienen aluden que por la misma burocracia no acuden a alguna atención por la demanda de pacientes, y dicen que es una pérdida de tiempo.

En cuanto a la dimensión de autorrealización, consiste en que el ser humano debe desarrollar todo su potencial con la única finalidad de convertirse en un individuo con gran plenitud, es decir logre auto descubrirse y contactarse con su yo real, en donde existe un impulso y fuerza para poder cubrir sus propias necesidades (82).

En relación a los universitarios ellos referían que les quedaba poco tiempo para ellos ya que la gran parte de su tiempo lo dedican a las actividades universitarias como tareas, trabajos; así mismo mencionan que estaban contentos con ellos mismos por lograr y avanzar cada día más en su carrera profesional. Así mismo se sienten orgullosos porque su futuro y la de sus familias va a cambiar.

Con respecto a la dimensión redes de apoyo son organizaciones o instituciones que de una u otra manera ayudan a las personas a complacer sus necesidades económicas, sociales, etc. Así de una manera organizada poder mejorar el estilo de vida de estas personas también es una estructura que brinda algún tipo de contención a una persona que necesita de apoyo, ya sea emocional u económico (83).

Así mismo en esta dimensión los universitarios mencionan que tienen una buena relación con sus compañeros, son amigables, refieren que se reúnen para la realización de trabajos grupales, es ahí donde existe un apoyo en equipo y se apoyan mutuamente. Algunos no contaban con la presencia en vida de algunos de sus familiares y existía ese vacío en sus corazones, pero, aun así, trataban de salir adelante para que esa persona se sienta orgullosa(o) de lo que está logrando.

En cuanto a la dimensión del manejo de estrés se entiende que es la respuesta del ser humano ante situaciones que implican una demanda excesiva, las cuales la persona debe de saber controlar para lograr reducir sus propias tensiones que talvez son ocasionadas por la rutina diaria, ya que por ejemplo una persona con actitud negativa tiene más estrés que una persona con actitud positiva, como también es importante el apoyo de personas del círculo social para afrontar momentos difíciles relacionados al estrés (84).

El estrés en los universitarios se ha convertido hoy en día en un problema frecuente, esto puede deberse a que las actividades universitarias demandan tiempo y esfuerzo como trabajos grupales, tareas, exposiciones, exámenes, etc. no contando que algunos universitarios trabajan y a la par estudian esta carrera, muy pocos manifiestan que contrarrestan el estrés realizando actividades como algún deporte, recreación y/o pasatiempo, así como las horas de descanso. El estrés también puede ser aminorado con respiraciones profundas, la recreación es esencial para el ser humano y para mantener una salud tanto física como mental así lograr llevar una vida sana sin complicaciones futuras.

Los estilos de vida no saludables son la causa de trastornos alimenticios que cada vez deterioran más la salud de los universitarios y lo afecta directamente, entre estos problemas de salud resalta la obesidad con un 17% y con exceso de peso un 37%, que son factores de riesgo para la aparición de otras patologías, en un estudio realizado indica que siete de cada 10 universitarios creen que se alimentan sanamente, pero sin embargo su alimentación consiste en comidas rápidas, embazadas, sopas instantáneas, por ello se necesita orientar a los universitarios por medio de la educación en salud (85).

El estilo de vida es parte de estrategias mundiales cuya finalidad es la prevención de enfermedades, según lo declara a OMS, con el fin de mejorar los estilos de vida de los universitarios con respecto a la alimentación y actividad física, promocionando la salud los estilos de vida está considerado como un factor determinante y dichos factores son condicionantes de la salud (86).

Se realizó en el año 2018 un ranking dirigido por la ONU elaborado por el programa de las naciones unidas sobre los países que presentan mejores condiciones de vida y fue Noruega que queda en primer lugar, siguiéndole Suiza, Irlanda, Alemania, Australia, y en lo que concierne a América Latina se encuentra argentina y chile; teniendo en cuenta para ese estudio ciertos indicadores como son ingresos económicos, educación y salud, dicho informe dice que el estilo de vida del universitario en estos países es favorable (87).

La enfermera juega un papel muy importante su intervención en la promoción y prevención de la salud del universitario ya que puede identificar falencias en ciertas conductas y comportamientos de riesgo y así planificar

actividades e intervenir oportunamente, proporcionando educación y brindando sus conocimientos para mejorar la salud de la población universitaria, también en el área asistencial evalúa, realiza procedimientos y realiza seguimiento estricto de la mejora del paciente.

Se concluye en base a los resultados de los universitarios de la carrera profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, que la mayoría no contaban con un estilo de vida saludable, así mismo los malos hábitos alimenticios, como el consumo de comidas artificiales, rápidas, el excesivo consumo de azúcares, alimentos calóricos y poco líquido consumido diariamente y la no realización de alguna actividad física o deporte para mantener buena salud así como el manejo de estrés para soportar la carga universitaria, y laboral, estando en riesgo de contraer enfermedades Cardiovasculares, diabetes, obesidad sobrepeso, anemia o algún problema digestivo crónico, así mismo no contrarrestar el estrés con actividades que proporcionan distracción.

Ante esta problemática se es necesario concientizar e informar a las autoridades del centro de salud (MINSA) y se den una mayor proyección social a las universidades para promover hábitos saludables brindando propuestas para orientar la proyección de un cafetín saludable, por otro lado las autoridades universitarias otorgar permisos para que se realicen campañas de salud en la universidad y evaluar la salud de estudiante de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil aunque sea dos veces por año, con la finalidad de identificar problemas de salud para su intervención con urgencia.

Tabla 2: En la distribución porcentual de los factores biosocioculturales se obtuvo como resultado del 100% (120) de los universitarios de la carrera profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, que participaron del estudio, en el factor biológico el 72.5% (87) son de sexo masculino. Con respecto al factor cultural el 76,7% (92) profesan la religión católica. Referente al factor social el 79,2% (95) su estado civil es soltero y el 45% (54) tiene un ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Estos resultados se asemejan a la investigación de Sotomayor M, (88). Refiere que el 71,0% de los estudiantes universitarios son de sexo masculino y el 40,0% con un ingreso económico menor de 400 nuevos soles. Así mismo se asemeja la investigación de Reynaga M, (89). Donde concluye que la mayoría son de sexo masculino, la mayoría son de religión católica.

Así mismo difiere el estudio de Lecca I, Cueva E, (90). Donde encontró según el factor biológico que más de la mitad de los estudiantes son de sexo femenino. También difiere el estudio de Huanca M, (81). Cuyos resultados muestran que el 58.5% son de sexo femenino, y su estado civil el 49.3% son convivientes.

Analizando los resultados obtenidos en la presente investigación aplicada a los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, con respecto al factor biosociocultural la totalidad son adultos jóvenes, ya que muchos de ellos ni bien salieron del colegio postularon e ingresaron a la universidad muchos de ellos refieren que quieren lograr más que estudiar pregrado.

Con respecto a los factores biológicos nos referimos al sexo de la persona mujer o varón, donde existe etapas de desarrollo tanto físico como psicológicamente. El sexo se define por la comparación de dos sexos opuestos es decir aparatos reproductores diferentes. También el sexo es la concepción por la unión de un par de cromosomas provenientes de cada uno de los progenitores en un ovulo ya fecundado con diferencias genéticas las cuales en sus signos reproductores identificado tanto a hombre como mujeres una construcción natural que lo hereda (92).

En base a lo investigado los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, la mayoría eran de sexo masculino entonces queda claro que es una carrera preferida por los varones, y una minoría es elección de las mujeres esto quizá debido a gustos o en otro caso influencia familiar (padres); su elección quizá se debe a que por ser un trabajo en relación a la construcción civil, los jóvenes varones universitarios optan por esta carrera pesada, cargada y trabajosa que demanda un manejo de personal de forma ruda, así mismo esto no quita el poder de las mujeres que eligen esta carrera, ya que también disponen de rudeza, casi siempre se puede observar varones estudiantes con esta carrera, mayormente las mujeres optan por una carrera más delicada, tranquila y puedan satisfacer sus necesidades, pero esto no las limita ya que son libres de escoger cualquier carrera profesional.

La Religión es todo el conjunto de creencias, ritos, costumbres y acciones que son llevadas a cabo en torno a una creencia o práctica de la cual sus practicantes o creyentes tienen conocimiento o convicción, aplicadas hacia

cuestiones que son inherentes a un hecho que no se puede explicar mediante metodologías científicas (93).

Existen investigadores que han constatado mediante estudios que proponen evidenciar una correlación entre la salud y la religión, estudios indican que las participaciones a una religión de manera consagrada pueden ayudar a los creyentes a que cuiden su salud física y emocional (94).

De tal manera en cuanto a los estudiantes universitarios la gran mayoría son de religión católica, ellos manifiestan sentirse muy cómodos creyendo en Dios, la virgen y los santos. Sin embargo, refieren algunos estudiantes asistir a misas, o algunas actividades que organizan las parroquias ante cualquier fiesta o programación religiosa, manifiestan que se siente bien al ir a escuchar la misa los domingos, refieren que confían y creen en Dios que es intangible, sin necesidad de pertenecer llegar al fanatismo.

Mientras los profesan la religión evangélica que es practicada por una minoría estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, que manifiestan que la fe es lo más importante. Muchas de las personas que practican esta religión conservan una vida sana sin vicios e inclusive sus prácticas son saludables con respecto a la alimentación, balanceada, y prácticas nocivas como el consumo de tabaco y alcohol son evitadas por estos jóvenes, además de su vida sexual demarca la abstinencia como inclinación, ya que las normas bíblicas lo prohíben antes del matrimonio, es por eso que la salud de estos universitarios se ve conservada en gran manera.

El estado civil es la condición jurídica de una persona determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes. También es la situación en la que se encuentra una persona según sus circunstancias y la legislación que el ordenamiento concede ciertos efectos jurídicos (95).

En cuanto a los universitarios la mayoría se encuentran solteros, pero los que quedan ya se encuentran estabilizados sentimentalmente pues eso requiere a mayores responsabilidades como comentan. Y los que están casados con hijos son mínimos, ellos se encargan de gastos de la universidad y de su hogar lo cual permite que se desvelen hay una sobre carga de desgaste físico y mental haciendo trabajos, ya que durante del día trabajan y estudian lo cual conlleva más facilidad de sufrir estrés o algún problema de salud mental.

Los ingresos económicos son ganancias o cantidad de dinero que una familia puede gastar, también son elementos monetarios que se gastan, representan la producción de servicios y bienes mediante el trabajo, por ello es un aspecto muy influyente en la accesibilidad de recursos como servicios médicos, medicamentos, alimentación, entretenimiento etc (96).

En la variable ingreso económico el universitario tendrá la satisfacción de culminar los estudios universitarios, de lo contrario tiene repercusiones de truncar la carrera universitaria. Así mismo muchos de los universitarios tienen que pagar sus mensualidades y les es complicado trabajar y estudiar al mismo tiempo

Hoy por hoy la pobreza es la causa única de tener inseguridad alimentaria a causa de no tener un empleo o que los ingresos no son lo suficiente para solventar los gastos. Por ello que los universitarios son conscientes que sus padres se matan trabajando y es donde algunos recurren a buscar trabajos no importa que sea una ganancia mínima ya que laboran por unas horas con tal de poder apoyar en el hogar y a la par continuar con estudios superiores.

Aproximadamente en el 2018 “Pedro Kuczynski” El ex presidente del Perú aprobó el aumento de sueldo como mínimo de S/. 850.00 a S/. 930.00 nuevos soles, el ingreso económico para muchos peruanos es mínimo que duras penas alcanza para subsistir (97).

Podemos evidenciar en base a lo investigado que menos de la mitad de universitarios en estudio su ingreso es muy bajo quizá por su misma condición de estudiantes no les permite percibir más que el sueldo mínimo pero manifiestan que perciben un ingreso menor de 400 nuevos soles, refieren que ese monto es proveniente de las propinas y el aporte de sus padres, esto ayuda a solventar gastos de la universitarios, también manifiestan que las pensiones de la universidad son muy cómodas a comparación de otras universidades, por otro lado hay quien trabajan corresponden a más de la mitad que percibe más de 1000 nuevos soles mensuales, con lo que suelen realizar pagos de pensiones y comprar los materiales que requieren pero a veces no pudiendo satisfacer y gozar de comodidades e incluso mantener una buena salud.

Por consiguiente, podemos concluir que los estudiantes de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, según sus características son variables algunas de comportan

como protectores y otras como causantes de peligro y corren el riesgo de enfermar. Por otro lado, la familia juega un papel muy importante es donde se cultivan hábitos sanos y saludables

La finalidad de este estudio es concientizar a las autoridades de salud, DIRESAS, tanto como a los estudiantes, los riesgos de no optar por una vida saludable, por ello la prioridad del personal de salud de los establecimientos es promover hábitos saludables en la juventud para que a futuro no sufran enfermedades, teniendo en cuenta las diversas causales planteando estrategias de apoyo y promoción para la prevención de enfermedades no trasmisibles, el personal de salud debe tener en cuenta para hacer cumplir las estrategias de salud y ofrecer atención con calidad.

Tabla 3: Con respecto a los factores biológicos relacionando con el estilo de vida, en cuanto al sexo se tiene que el 72,5% (87) pertenecen al sexo masculino, de ellos el 28,3% (34) presentan un estilo de vida saludable y el 44,16% (53) presentan un estilo de vida no saludable. Se muestra la relación entre el factor biológico y el estilo de vida.

Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico chi cuadrado de independencia ($\chi^2 = 0,075$; $gl=1$ y $P = 0,785 > 0,05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

El estudio de Imán A, (98). Se asemejan con estos resultados, ya que concluye que haciendo uso del estadístico Chi cuadrado ($X^2 = 0,158$; $P=0,691 >0,05$) se encuentra que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el sexo. Así mismo coincide con el resultado de Villacorta G,

(99). Donde haciendo uso de chi cuadrado ($X^2=0,318$; $gl=1$; $P=0.573 >0,05$) no se encontró relación significativa entre las variables sexo y estilo de vida.

Estos resultados difieren con la investigación de Revilla F, (100), donde concluye que haciendo uso del estadístico Chi cuadrado donde sí se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida. Así mismo se encontró resultados que difieren en la investigación de Cristóbal B, (101). Donde concluye que haciendo uso del estadístico Chi cuadrado ($X^2=7,262$; $gl=1$; $P=0,007 >0,05$) se encuentra que sí existe relación significativa entre el sexo y estilo de Vida.

El sexo según la biología humana es una mezcla de rasgos genéticos cuyos resultados pueden distinguirse entre la variedad masculino y femenino según la genética fácilmente se puede conocer la diferencia entre ambos sexos, esta se reconoce en el aparato reproductor es decir los genitales y otros rasgos del cuerpo (102).

El género es una determinante de la salud de suma importancia la cual está relacionada a muchas desigualdades de salud de los hombres y mujeres que conviven en una misma sociedad. Existen varias diferencias entre los estilos de vida de los varones y los estilos de vida de las mujeres, totalmente distintas puestas a estudios, en donde la sociedad tiene mucha influencia, a lo largo del tiempo el género como una constitución innata ha variado interculturalmente, la sociedad atribuye funciones y atributos e incluso hace diferencias injustas (103).

Así el estudio de Orellana F, (104). Muestra en su investigación sobre el estilo de vida, muestra que los estudiantes universitarios la gran mayoría de las

mujeres practican mejores hábitos saludables en comparación a los hombres ya que en su investigación afirma que el sexo si tiene influencia en el estilo de vida y que las mujeres practican mejores estilos de vida ya que no tienen o poseen vicios y procuran mantener un cuerpo ejercitado, atractivo; mientras que los hombres por su lado llevan una vida más libertina.

Sin embargo, los resultados reflejan otra realidad, por ello que los universitarios de la carrera de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo en la variable sexo y su relación con el estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa, al parecer el sexo en categoría de género no influye en sus estilos de vida ya que los universitarios tanto hombre como mujeres no practican hábitos saludables, existen variaciones relevantes ya que las mujeres actúan de manera irresponsable con sus hábitos de vida ya sea por priorizar otras necesidades o actividades, o por falta de información en salud, tradiciones familiares; no obstante los hombres por su parte tampoco llevan una vida saludable ya que están más expuestos a los vicios sean sustancias nocivas para la salud o conductas de riesgo en cuanto a su sexualidad. Es por ello que se puede deducir que no influye el sexo masculino o femenino para optar por un estilo de vida saludable.

Coincidentemente, Tejeda J, (105). Refiere que tanto hombres como mujeres con decisión propia y libre albedrio son capaces de desarrollar conductas saludables; pero con enfoque al sexo solo se habla de características; biológicas, anatómicas, fisiológicas y físicas de los individuos, pero cada uno se diferencia por su genética ya sea varón o mujer concluyendo que el sexo no se relaciona con los comportamientos que el individuo adopta con respecto a su salud.

Los universitarios puede que actúen según su formación en el seno familiar, ya que desde muy pequeños hay ido adoptando ciertas conductas, siendo reflejadas en sus hábitos de alimentación y responsabilidad e iniciativa por parte de los universitarios de adoptar conductas sanas como el consumo de alimentos ricos en proteínas dieta balanceada bajo en sal, practica de ejercicios, entre otras conductas sanas para el cuidado de su salud.

Finalmente se concluye que ya sean hombres o mujeres cada uno es independiente, cada ser decide el estilo de vida que llevara ya sea saludable o no saludable, Los universitarios de la facultad de Ingeniería Civil de ambos sexos reflejan porcentajes en estilos de vida no saludables, en cuestión dependerá de sus propias conductas y de tomar conciencia de las consecuencias de los malos hábitos, no es cuestión se generó sino de elegir buenas conductas de salud y evitar enfermedades a futuro.

De esta manera se propone brindar orientaciones a las autoridades de dicha escuela para otorgar permisos para sesiones educativas y demostrativas de alimentación, incentivar a la práctica de algún deporte, también la implementación de un gimnasio universitarios gratuito donde se fomente la actividad física para ambos sexos.

Tabla 4: Con respecto al factor cultural religión y el estilo de vida se observa que el 76.6% (92) son católicos y el 32,5% (39) tienen un estilo de vida saludable, mientras el 44,16% (53) tienen estilos de vida no saludables.

Al relacionar la religión con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia en la variable de religión ($X^2= 4,607$; $gl=2$;

$p=0,100 > 0,05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Estos resultados son similares con lo obtenido por Flores N, (106), donde se concluye que haciendo uso del estadístico Chi cuadrado ($X^2 = 5,362$ gl:2; $P=0,069 > 0,05$) donde se encontró que el estilo de vida no tiene relación con la religión. De igual manera se asemeja con el estudio de Cochachin E, (107). Haciendo uso del chi cuadrado ($X^2=0,199$; gl=1; $P=0,656 > 0,05$) Donde reporta que no existe relación estadísticamente significativa entre las ambas variables mencionadas.

Por otro lado, estos resultados difieren con lo hallado con el estudio de Peña M, (108), donde concluye haciendo uso del estadístico Chi cuadrado ($X^2=0,253$; gl:2; $P=0,0 < 0,05$) se evidencia que si existe relación estadísticamente significativa entre la religión y el estilo de vida.

La religión no es más que un sistema de creencias y costumbres, tradiciones de generación en generación regidos por un gran libro llamado biblia cuyas páginas están plasmadas las grandes proezas de un Dios creador del mundo y de todo lo que habita en ella, al pertenecer a una religión también se está ligado a prácticas de oraciones, sacrificios, adoración y costumbres alimenticias; cada religión entiende la palabra a su modo y sigue las practicas bíblicas (109).

Se entiende por religión a la fe en un orden del mundo creado por voluntad divina, el acuerdo con el cual constituye el camino de salvación. Existen diversas religiones con diversas costumbres y reglas establecidas, la práctica de una

religión en específico abarca rezos, plegarias, compromiso, adoración entre otras actividades y cada religión tiene distintas prácticas (110).

Podemos decir que los universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil respecto a la religión se fundamentan en los principios morales, las creencias a un ser supremo, la fe y devoción a sus valores religiosos; con el propósito de formar conciencia de los actos, pero es una de las reglas que le impide beber, tomar, fumar, bailar, etc. pero aún siguen cometiendo errores sin darse cuenta, de que la manera en que actúan no es la indicada. Lo único que hacen es poner en riesgo su salud, y que implican gastos innecesarios que bien podrían aprovecharse en el mantenimiento de la salud.

Las personas dicen que pertenecer a una religión es que están obligados a cumplir serios requisitos, dicho sea de paso, someterse a prohibiciones, por eso algunos prefieren no vincularse, ni pertenecer a una religión en específico porque hay muchas actividades que ellos practican y si entran en el círculo religioso les será prohibido (111).

Por lo tanto, pertenecer a una religión fuese católica, evangélica, etc. No significa que pueda influenciar a tener hábitos de vida saludable o no también. Todo está de cómo han sido educados desde pequeños los universitarios en casa y todo se ve reflejados cuando ya están adultos, ya que si han adquirido estilos de vida no saludables durante su vida en un futuro afrontaran las consecuencias de sufrir de diversas enfermedades. Por tanto, la religión no es un factor determinante e importante para adoptar estilos de vida.

En conclusión, la religión y los estilos de vida son independientes la religión católica como institución tiene normas de conductas, tradiciones, costumbres, según el libro sagrado llamado biblia para los seguidores de alguna religión ya que brinda soporte, fe y le da sentido a la vida ayuda a superar los problemas emocionales y da fuerzas. Pero los estilos de vida no tienen influencia en los universitarios porque independientemente de que religión sea los estudiantes tienden a romper las reglas, y la religión no ejerce influencia en ellos para llevar una vida saludable o no saludable.

La propuesta para que los universitarios logren una vida con propósito es importante, la salud espiritual es también importante incentivar a las autoridades universitarias que dicho sea de paso es católica, para que no lleven una vida libertina, fomentando la salud colectiva de los estudiantes, se resalta el curso de Doctrina Social de la Iglesia que representa un fundamento sólido para reforzar la fe, solo así de alguna manera se irá mejorando con el paso del tiempo.

TABLA 5: Según factor social, con respecto al estado civil el 79,16% (95) son solteros del cual el 34,16 % (41) tiene un estilo de vida saludable, mientras el 45,0% (54) tienen un estilo de vida no saludable. En el ingreso económico el 45,0% (54) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles, el 17,5% (21) tienen un estilo de vida saludable, el 27,4% (33) tienen un estilo de vida no saludable

Al relacionar las variables estado civil con estilos de vida, haciendo uso estadístico Chi-cuadrado de independencia ($X^2 = 5,830$; $gl=3$; $P=0,120 > 0,05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa.

Con referencia a la variable ingresos económicos con el estilo de vida, utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia, se encontró que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba del Chi cuadrado; ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son $> a 5$

Estos resultados guardan similitud al estudio de León K, (112). Donde concluyo que la variable estado civil y el estilo de vida, no existe relación estadísticamente significativa. Así también se asemejan con la investigación de Acero R, (113). Que concluye mediante el uso estadístico chi cuadrado ($X^2=2.4079$; $gl=2$; $P=0,318>5$) Donde reporta que no existe relación significativa entre el estado civil y el estilo de vida.

Así mismo difiere la investigación de Palacios N, (114). Donde concluye que los estilos de vida si tienen relación estadísticamente significativa con el estado civil, siendo diferentes estos resultados al de los estudiantes de Ingeniería Civil. Así mismo los resultados también difieren con lo obtenido por Rafael M, (115). Donde concluye que si existe relación estadísticamente significativa entre el estado civil y el estilo de vida.

Entonces se define el estado civil al conjunto de actos jurídicos por las cuales se relaciona las personas y las familias, sus relaciones de familia que le otorga ciertos derechos, deberes y obligaciones civiles por medio de elementos jurídicos, así mismo el estado civil este sujeto a derechos y obligaciones (116).

El estado civil también es la situación en que se encuentra una persona sea (soltera, casada, viuda, divorciada). teniendo el estado civil las siguientes características: es permanente que quiere decir que no se pierden siempre y

cuando no se obtengan otras, un estado indivisible. El estado civil es irrenunciable y es de origen público y tampoco se transmiten (117).

Los resultados de la presente investigación muestran que la mayoría de los universitarios de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo, son solteros, este estado civil es una ventaja para el desenvolvimiento de tiempo entero en sus actividades universitarias, a comparación de que menos de la mitad de estudiantes tienen estado civil entre casados y convivientes, teniendo más responsabilidades, en el hogar y en la universidad, descuidando sus deberes como universitarios.

Al relacionar el estado civil y los estilos de vida muestran que no existe relación entre el estilo de vida y factores sociales (estado civil); esto quiere decir que el estado civil no influye en los estilos de vida esto se debe a que no hay condición que diga que el ser soltero, los conlleva a conductas saludables y su comportamiento de adultos jóvenes, no implica adoptar hábitos saludables, ya que esto no fundamenta que los universitarios puedan seleccionar lo que es necesario para mantener y conservar una vida saludable.

Sin embargo, para Quian Z, Tumin D, (118). En su estudio el estado civil si influye en los estilos de vida porque refiere que se genera cambios drásticos en la vida de la persona. Se halló que las mujeres aumentan de peso casarse, y ambos ganan de peso, mientras que las personas que son solteras se mantienen delgadas, por otro lado, cuando se tiene pareja las mujeres influyen a sus esposos a llevar una vida y más saludable, pero cuando están solteros son libres y tienen una vida más holgada y por ende no cuidan su salud. Mientras que los divorciados regresan a un régimen de alimentación deficiente y menos saludables, dice que

la mujer casada por los hijos se propone a brindar una comida sana y casera mientras las mujeres solteras cuidan la figura y muchas veces no se alimentan sanamente.

En cuanto al ingreso económico es el dinero promedio con que cuenta la familia para cubrir todos sus gastos, es decir es la cantidad de dinero que una familia u hogar gasta en un periodo determinado, ya sea que este ingreso económico va hacer variable o fijo (119)

El ingreso económico es también definido como la cantidad de dinero que aportan una persona con el esfuerzo de su trabajo de manera que sirve para solventar gastos familiares y satisfacer las necesidades básicas de alimentación, educación, vestido y recreación. Por otro lado en una familia puede existir varios ingresos económicos con los que cuenta la familia ingresos como salario e incluso una pensión a la que algún miembro esta beneficiado, de todos estos ingresos una familia puede surgir y subsistir (120).

Es importante el factor socioeconómico para una familia ya que es innegable la condición de poseer ingresos para poder acceder a una educación sea esencial o superior, ya que las familias que poseen ingresos económicos bajos es difícil aspirar a alcanzar niveles altos de educación, esto quizá pase de generación en generación, los medios económicos son esenciales para la mantención y surgimiento de una persona o familia, la escases de dinero muchas veces es el motivo de llevar una vida no saludable.

Se puede destacar que el estilo de vida en el universitario puede y se convierte en un factor de riesgo o beneficiar a la salud esto depende como se viva, existe

otro factor genético es aquel que se hereda con los genes, las cuales determinan características que pueden ser también un factor de riesgo pero este factor puede ser modificado con la interacción de factores medioambientales y estilos de vida así lograr una buena salud, una vida saludable es la clave para prolongar la vida de estos universitarios evitando enfermedades no transmisibles, degenerativas y crónicas.

En conclusión, en base a lo investigado se concluye que los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil ULADECH Católica, en los resultados no existe relación estadísticamente significativa entre la variable estilos de vida y estado civil, esto se debe a que es un conjunto de situaciones en las que se encuentra un ser humano dentro de la sociedad y no determina ni interviene en la adquisición de estilos de vida ya sea buenos o malos y con respecto al ingreso económico no cumple las condiciones de relación, esto quizá se deba a que menos de la mitad perciben un sueldo bajo por tanto son factores modificables esto independientemente de la cantidad de ingreso de los estudiantes y adoptan conductas según su entorno, no solo depende de la seguridad económicas sino también de otros aspectos protectores de la salud.

Se propone incentivar a los docentes y autoridades universitarias con su equipo multidisciplinario con el presente estudio, que se incentive a fomentar habilidades para la vida a dichos estudiantes y en general en todas las carreras fomentar conductas saludables, que todo tiene su tiempo, la intervención de enfermería busca la prevenir y fomentarar estilos de vida saludables por ello es indispensable la orientación, consejería al universitario para mejorar su calidad de vida.

VI. CONCLUSIONES:

- La mayoría de los estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo Uladech_Católica 2018, tienen un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje un estilo de vida saludable.
- Respecto a los factores biosocioculturales tenemos que; la mayoría son de sexo masculino, profesan la religión católica y su estado civil es soltero, tienen un ingreso económico menos de 400 nuevos soles.
- En relación a la prueba de Chi cuadrado, no existe relación estadísticamente significativa entre sexo y estilo de vida, no existe relación estadísticamente significativa entre estado civil, religión y estilo de vida. No se cumplen condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado en ingreso económico, ya que más del 20% de la frecuencia esperada son menores que 5.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

Recomendaciones

- Dar a conocer los presentes resultados y recomendaciones a los estudiantes, de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil del VI al IX ciclo. ULADECH Católica_Chimbote, 2018. Con la finalidad de fomentar la participación en la elaboración de estrategias que promuevan labores preventivas, promocionales que de paso a la adopción de estilos de vida saludables.
- Coordinar con las autoridades de la institución superior universitaria con el fin de contribuir con el fomento de los estilos de vida saludable a los universitarios y que se estimule a la participación continua en proyectos y programas de salud alimentaria que imparten diversas entidades de salud; que solo su única finalidad es la promoción de actividades saludables y estas actividades se impartan en la universidad como: Deporte, danza, gimnasio universitario y la implementación de un cafetín universitario y que solo se dé a la venta comida saludable.
- Que el estudio presente de investigación sea de ayuda y motivación, así como una base para que se siga realizando investigaciones similares a nivel nacional donde se obtenga propuestas y mejoras de información y así abarcar grandes magnitudes de problemas de salud; así mismo que el impacto sea mayor y se conlleve a la práctica del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Garcia C. Gomez V, Morales M, Chaparro L. Carreño S. Clasificación de estudiantes de Enfermería Mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. Cienc y enferm. 2019. [Internet]. [Citado 25 abril 2020]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-9.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] 2018. [Citado 28 abril 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Gonzales F. Documento técnico: situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú. J Phys Chem 2017 .[Internet] 2018. [Citado 28 abril 2020] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
4. Cusi K. Obesidad. Lucha contra la gordura: porque la obesidad en EEUU esta empeorando. [Internet] [Citado 25 abril 2020] Disponible en: <https://www.univision.com/noticias/obesidad/la-lucha-contr-la-gordura-por-que-la-obesidad-en-eeuu-esta-empeorando>
5. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 283. [Internet] 2017. [Citado 25 abril 2020]. Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
6. Leiva A. Martinez M. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Rev med Chile. 2017; [Internet]. [Citado 25 abril 2020]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
7. Burgos I, Maldonado F. Determinantes socioeconomicos y estilos de vida con el estado nutricional de los estudiantes de primer nivel de la pontificia Universidad Catolica del Ecuador, sedes Quito, Ibarra, Manabi y Santo Domingo, 2018. [Internet]. 2019. Disponible en: <http://192.188.55.27/bitstream/handle/22000/16897/TESIS%20DETERMINANTES%20SOCIECONOMICOS%2C%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES%20Y%20ESTADO%20NUTRICIONAL-MANABI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Saliba T, Sandre A, Moimaz S, Garbin S. Perfil de estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología de la Universidad de Aracatuba , Brasil – 2015. Estos. Rev Univ y Salud 2017. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3016/pdf>
9. Cedillo L, Correa L, Vela J, Perez L, Loayza J, Cabello C. Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios de Ciencias De La Salud. Rev la Fac Med Humana. 2016. [internet] [Citado el 20 de octubre del 2019]. Disponible en: [file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/670-Article%20Text-1346-3-10-20170627%20\(6\).pdf](file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/670-Article%20Text-1346-3-10-20170627%20(6).pdf)
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2018. Inst Nac Estadística e Informática [Internet]. 2019 [Citado 20 mayo 2020]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2018/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2018.pdf
11. Instituto nacional de estadística e informática. Encuesta Demografica y de Salud familiar [ENDES] 2018. [Internet]. [Citado el 20 de octubre del 2019]. Disponible desde en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/index.html
12. Direccion regional de salud de Ancash. Huaraz, 2018. Disponible en: http://www.diresancash.gob.pe/doc_gestion/INDICADORES_DESEMPENO_2017.pdf
13. Denisse Torrico. Universitarios recibirán consejos sobre nutrición en etapa académica [internet]. La República; 2017. [Citado 08 de mayo del 2020]. Disponible en: <https://larepublica.pe/reportero-ciudadano/1100022-universitarios-recibiran-consejos-sobre-nutricion-en-etapa-academica/>
14. Escuela profesional Ingeniería Civil. ULADECH. Reseña histórica de la escuela profesional de Ingeniería civil. Chimbote. 2018
15. Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Araque I, Fagua L, Benal F. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Bocayá, Colombia. [Internet]. Rev. Fac. Med. 2017. [Internet] [citado 12 de may. 2020]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640/63223>

16. Broncano R. Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Abril – Agosto 2018. [Internet] Trabajo de titulación. Riobamba-Ecuador. 2018. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5063/1/UNACH-EC-FCS-ENF-2018-0027.pdf>
17. Gonzales A. Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una universidad de Santiago de Cali. [Internet] [Maestría en Psicología de la Salud]. 2017. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L, Carreño S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermera del estado de México [Internet] 2018 [Citado 23 de junio del 2020]. Volumen 16, pág.14-24. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/324903656_Estilo_de_vida_saludable_en_estudiantes_de_enfermeria_del_Estado_de_Mexico
19. Verdugo D, Verdugo M. Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de Enfermería, [Internet]. Cuenca. Universidad de Cuenca; 2017. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28217/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
20. Loli M. Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Euroamericano, de San Martín de Porres, 2016. [Internet] [Tesis Posgrado]. Lima. 2017. [Citado 12 de may. 2020]. disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1399/TM%20CE-%20Du%203174%20L1%20-%20Loli%20Loli.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Gutiérrez M, Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. 2016. [Internet]. [Tesis pregrado] Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. 2016. [Citado

- 12 de may. 2020]. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/re_esc.enfermeria.gutiérrez_lucila.noheli_estilos.de.vida.y.habitos.de.estudio._datos.pdf
22. Quispe Y. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, los Olivos - 2017. [Internet]. [Tesis pregrado]. Universidad de Ciencias y Humanidades, los Olivos. Lima. 2019. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en: http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Reynaga, M. Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016. [Internet]. [Tesis pregrado]. Universidad Hermilio Valdizan Huánuco. 2017. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/339;jsessionid=90B0B9BDF69EFAA3E6B9F2F3FFB5DE09>
24. Agüero J. Estilos de vida saludable y calidad de vida en estudiantes de Posgrado de una Universidad Privada, Lima [Internet] [Tesis posgrado]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. 2018. Disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1887/TM%20CE-Du%203674%20A1%20-%20Agüero%20Alva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Calderón J. Estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad San Pedro – Chimbote. 2015 [Internet]. [Tesis pregrado] Universidad San Pedro. Chimbote. 2016. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/2914/Tesis_45900.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Alva E. Estilos de vida en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, Universidad San Pedro - Chimbote, 2015". [Internet]. [Tesis pregrado] Universidad San Pedro. Chimbote. 2016. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en:

- http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/2910/Tesis_45804.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Espejo M. Estilo de vida en estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad San Pedro de Chimbote, 2015. [Internet]. [Tesis pregrado]. Universidad San Pedro Chimbote. 2016. [Citado 12 de may. 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/2343/Tesis_44435.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 28. Villar M. Factores determinantes de la salud. Importancia de la prevención. artículo de opinión. Acta Med Per 2011 (28) [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
 29. Lalonde M. A new Perspectiva on the Health of Canadians. Ottawa: Government of Canada. Boletín Epidemiológico. Canadá. 1974. [Citado 14 de may. 2020]. Disponible desde el URL: <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>
 30. Pender N. Modelo de Promoción de la Salud. [Internet]. 2012 [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
 31. Elejalde M. Principales enfoques que han dominado la promoción de la salud y su influencia en la práctica de enfermería comunitaria. Ilustrados. [Internet]. 2011 [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <http://www.ilustrados.com/tema/13056/principales-enfoques-dominado-promocion-salud-influencia.html>
 32. Enfermería universitaria. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión torno a su comprensión. [Internet] [Citado el 20 de junio del 2020] Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
 33. Archedera I. Teorías y fundamentos y fundamentos. [Internet]. [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <https://sites.google.com/site/teoriasfundamentos/nola-pender>
 34. Acebedo G, Martínez D, Utz L. La salud y sus determinantes. Manual de medicina preventiva y social I. 2014. [Internet]. [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en:

- <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
35. Kickbusch I. Estilos de vida y salud. Social Science & Medicine. 1986. [Artículo de Internet]. [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
36. Gómez J, Jurado M, Viana B, Da silva M, Hernández A. Estilos y calidad de vida. Rev. Digital Buenos Aires N°90 2005 España [Artículo de Internet]. [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
37. Troncoso C, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev chil. Nutr. Vol 36 [Internet]. 2009 [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>
38. Montero C. Alimentación y vida saludable: somos lo que comemos. [Internet]. España. Madrid Universidad Pontificia de Comillas. [Citado el 15 de may del 2020]. Disponible en: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=3&sid=7955260f-de1a-4df1-9645-7fdb8a36284c%40sdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT11ZHMtbG12ZQ%3d%3d#AN=cبزara.b1427417&db=cat00574a>
39. OMS. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet] [Citado 14 de may. 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
40. Lopategui E. La Salud como responsabilidad Individual. [Internet]. [Citado el 15 de may del 2020]. Disponible en : <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
41. Marina J. ¿Qué es la autorrealización? [Internet]. [Citado el 15 de may del 2020]. Disponible en: <https://sermasyo.com/que-es-autorrealizacion/>
42. Wikipedia la enciclopedia libre. Relaciones interpersonales. [Internet]. [Citado el 15 de may 2020]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Relaci%C3%B3n_interpersonal
43. Lillo N, Rosello E. Manual para el trabajo social comunitario. España. Narcea

- S.A. Madrid [Internet]. [Citado 15 may 2020]. Disponible en : <https://books.google.com.pe/books?id=jgFzIB1JW3kC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
44. Porras W, Araya M, Fallas L. Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación. Gestión la Educ. 2014. [Internet]. [Citado 15 may 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/15148-Texto%20del%20art%C3%ADculo-27701-2-10-20140913.pdf>
45. Ángela A., Herrero B, Setién FA. Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería Universidad De Cantabria. 2015; [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A..pdf?sequence=4>
46. Estrategia de promocion de la salud y prevencion en el SNS. El marco del abordaje de la cronicidad en el SNS. Madrid 2014. [Internet]. [Citado 15 may 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>
47. Sánchez M, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Rev Nutr Hosp [Internet]. 2015 [Citado 15 may 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238514003.pdf>
48. Ríos M, Rodríguez N. Estilo de Vida, Autoconcepto y Trastornos Emocionales en Estudiantes Universitarios Obesos. Rev Electrónica Psicol Iztacala.; [Internet]. 2017. [Citado 15 may 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/61751-179546-1-PB.pdf>
49. López J. Motivos y tipos de consumo de alcohol en estudiantes universitarios de enfermería. NURE Investig Rev Científica Enfermería. [Internet]. 2017. [Citado 15 may 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/1067-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4254-4-10-20170227.pdf>
50. Organizacion Mundial de la Salud. Tabaco: mortifero en todas sus formas. Misniterio de la sanidad y consumo. OMS; 2006. [Internet] [Citado 15 may 2020]. Disponible en:

https://www.who.int/tobacco/resources/publications/wntd/2006/translations/Brochure_Spanish.pdf

51. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicol. 2009. [Internet] [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.uss.cl/biblioteca/wp-content/uploads/2016/02/Comportamiento-y-salud-de-los-j%C3%B3venes-universitarios-Satisfacci%C3%B3n-con-el-estilo-de-vida.-Pensamiento-psicol%C3%B3gico.pdf>
52. ¿Qué es un buen estilo de vida? Vida Sana. 2017.[Internet]. [Citado 14 de mayo. 2020]. Disponible en: <https://sumedico.lasillarota.com/bienestar/que-es-un-buen-estilo-de-vida/308466>
53. Sare M, Cabanillas S. Estilo de vida y factores bioculturales del adulto mayor de Asentamiento Humano San Juan- Chimbote. [Internet] [Citado 20 de mayo 2020]. Disponible en: [file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Estilo de vida y factores biosocioculturales del a.pdf](file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Estilo%20de%20vida%20y%20factores%20biosocioculturales%20del%20a.pdf)
54. Alcantara G. la definicion de salud de la organización mundial de la salud y la interdisciplinariedad. [Internet] Rev.Uiversitaria de Investigacion. Nro1.[Citado 20 de mayo 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
55. Mijangos K, Canga N, Pardavila M. La consulta de enfermería en las universidades: Promocionando estilos de vida saludable. Rev Paranifo digital 2014. [Internet] [Citado 15 de mayo 2020] Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/pdf/227.pdf>
56. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
57. Definicion de corte transversal. [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://laeconometria.blogspot.com/2013/09/informacion-de-corte-transversal.html>
58. Zárate B, Llanados C, Salazar Y, Rosa V. Metodología de la Investigación. Univ San Martín Porres [Internet]. 2019 [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en:

<https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2019-I/MANUALES/II%20CICLO/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION.pdf>

59. Ibarra Ch. tipos de investigacion:explorativa, descriptiva, explicativa, correlacional. [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://metodologadelainvestigacinsiis.blogspot.com/2011/10/tipos-de-investigacion-exploratoria.html>
60. Andrade L. Permanencia y abandono de estudiantes universitarios en las Carreras de Formación Docente [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: https://ces.colmex.mx/pdfs/tesis/tesis_andrade_tapia.pdf
61. Grimaldo M. calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de postgrado de la ciudad de lima. Pensamiento psicológico. Vol. 8 [Internet]. 2016, [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/256446188_Calidad_de_vida_y_estilo_de_vida_saludable_en_un_grupo_de_estudiantes_de_posgrado_de_la_ciudad_de_Lima
62. Vargas E, Espinoza R. Tiempo y edad biologica. Arbor 189 chile [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/1563/1618>
63. Marcuello A. sexo, genero, identidad sexual y sus patologias. [Internet] [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/compendio/Primero/I_SM_158-180.pdf
64. Acosta M. El pensamiento critico y las creencias religiosas. Sophia Ecuador [Internet]. 2017 [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/sophia/n24/1390-8626-sophia-24-000209.pdf>
65. Wikipedia enciclopedia libre. Estado civil. instrucción [Internet] [Citado 15 may 2020]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Estado_civil
66. Raffino M. Concepto de ingreso [Documento en internet]. [Citado 20 julio 2012]. Disponible en: <https://concepto.de/ingreso-2/>

67. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.
68. González M. Diseños experimentales de investigación. [Internet]. [Citado 15 may 2020]. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
69. González O. Validez y confiabilidad del instrumento “percecion de comportamientos del cuidado humanizado de enfermeria 3° version”. [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v15n3/v15n3a06.pdf>
70. Solano J, Uzcátegui C. Validez y confiabilidad de una escala de medida para la calidad del servicio de losr restaurantes ubicados en la zona turística de Puerto Bolívar. [Internet]. 2017 [Citado 15 mayo del 2020]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n1/rus07117.pdf>
71. Código de ética para la investigación [Internet]. Chimbote comité institucional de ética de investigación; 2016 [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2016/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v001.pdf>
72. Abanto B. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos Junio – 2017. [Tesis pregrado]. Lima, 2018. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1918/TTPLE%20Betty%20Margot%20Abanto%20Go%C3%B1e.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
73. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de enfermería de la universidad de ciencias y humanidades, Los Olivos – 2017, [Tesis pregrado] Lima, 2019. Disponible en: http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/258/Quispe_YE_enfermeria_tesis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
74. Gutiérrez M, Miranda L. Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016, [Tesis pregrado] Trujillo, 2016. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2432/1/RE_ESC.ENFE_MER

[LY.GUTIERREZ LUCILA.NOHELI ESTILOS.DE.VIDA.Y.HABITOS.DE. ESTUDIO. DATOS.PDF](#)

75. Barbaran S, Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2017, [Tesis para optar el grado de maestría en gestión de servicios de salud]. Perú, 2018. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/20447/barbaran_vs.pdf?sequence=1&isAllowed=y
76. Doktuz. Estilos de vida saludable [Internet] 2017.[Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
77. Mayo I. Actualidad y pertinencia del enfoque persona lógico del estilo de vida. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilo-vid>
78. García O. Estilo de vida saludable [Internet] Honduras. [Citado 20 junio 2020] Disponible en: <http://www.cedro.sld.cu/bibli/1/14.pdf>
79. Centro medico ciudad Jardín. La importancia de comer sano y hacer ejercicio. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.centromedicociudadjardin.com/la-importancia-de-comer-sano-y-hacer-ejercicio.html>
80. OMS. Actividad física. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
81. Pender N. Promoción de salud, Dimensiones en salud: [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.buenastareas.com/ensayos/Ensayo-Promocion-De-La-Salud/16035.html>
82. Quintero J. Teoría de las necesidades de Maslow. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Teor%C3%ADa%20de%20Maslow.pdf>
83. Dabas E. Salud y redes [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento173.pdf>

84. Consultas salud y bienestar. El estrés. [Internet] [Citado 17 mayo 2020]
Disponible en: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-el-estres-772>
85. Muñoz M. Hábitos de vida Saludable, un gran reto de supervivencia para el futuro [Internet]. [Citado 24 Mayo 2020]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/habitos-vida-saludable-supervivencia/>
86. Gobierno de el Salvador. Que son los estilos de vida saludables [internet]. [Citado 25 Mayo 2020]. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf
87. Conte G. La ONU revela cuales son los países con mejor calidad de vida [Internet]. [Citado 24 mayo 2020]. Disponible en: <https://www.publico.es/sociedad/onu-desvela-son-paises-mejor-calidad-vida.html>
88. Sotomayor M. Estilo de vida y estrés académico en relación con el aprendizaje de los estudiantes de cirugía bucal en la Universidad Peruana Los Andes, Lima. 2016 [Internet] Universidad de Posgrado Cesar Vallejo. 2016 http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/13775/Sotomayor_MMC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
89. Reynaga M. Estilos de vida que practican los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería Industrial de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Huánuco, 2017. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/84496936.pdf>
90. Cueva E. Actividad física y riesgo cardiovascular en estudiantes de la Escuela Profesional de Arquitectura de la universidad privada de Lima- Este, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Lima, 2019 Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1746/Isabel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

91. Huanca M. Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la municipalidad distrital de Echarati, la convención-Cusco, 2018 [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería]. Cusco, 2019
92. Secretaria de Gobernación. ¿Qué es la identidad de género? [Internet] 2016. [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.gob.mx/segob/articulos/que-es-la-identidad-de-genero>
93. Manual de educación en los derechos humanos con jóvenes. Religión y creencias [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
94. Rajo S. Filosofía y el porqué de la religión [Internet]. [Citado 18 mayo 2020] Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos6/filo/filo.shtml#que>
95. Sancho J. Código de familia [Internet] [Citado 18 mayo 2020] Disponible en: https://www.oas.org/dil/esp/Codigo_de_Familia_El_Salvador.pdf
96. Arenas P, Romero J, Hernández I. ¿Desertores o decepcionados? Distintas causas para abandonar los estudios universitarios. [Internet] [Citado 18 mayo 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v40n160/v40n160a2.pdf>
97. García A. Economía y población [Bases de datos en línea] [Citado 15 mayo 2020] Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=WxFexFKsfhkC&pg=PA41&lpg=PA41&dq=86.+Garc%C3%ADa+A.+Econom%C3%ADa+y+poblaci%C3%B3n&source=bl&ots=0qAmBQa_RA&sig=ACfU3U25Mm7t8RYwEz1dHEhPztkUNCESCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
98. Imán A. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Pueblo joven “Villa María”, Nuevo Chimbote - 2015 [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Chimbote, 2016. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1369/ADULTOS_MADUROS_ESTILO_DE_VIDA_IMAN_CASTILLO_ALMENDRA_FRANCESCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
99. Villacorta G. estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac- Huaraz, 2018 [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería] Huaraz, 2018 Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORE>

[S BIOSOCIOCULTURALES ADULTOS VILLACORTA CHAVEZ GISS ELA ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

100. Revilla F. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del distrito de Jangas _ Huaraz 2015. [Tesis para optar el Título de Licenciado en Enfermería]. Chimbote. disponible en : [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1917/ESTILO DE VIDA FACTORES BIOSOCIOCULTURALES REVILLA CANCAN FREDY MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1917/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_REVILLA_CANCAN_FREDY_MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
101. Cristóbal B. Estilo de vida y factores Biosocioculturales en el Adulto Joven. Asentamiento Humano Tahuantinsuyo - Nuevo Chimbote, 2014 [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería] Chimbote, 2016 Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4694/ADULTOS ESTILO DE VIDA CRISTOBAL PENA BEATRIZ ESTEFANI.pdf?sequence=1](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4694/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_CRISTOBAL_PENA_BEATRIZ_ESTEFANI.pdf?sequence=1)
102. Girondella L. ¿Que son sexo y género? Definiciones [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
103. Papi N, Ruiz M. Género y salud. Conceptos y vínculos guía de estadísticas en salud con enfoque de género. Análisis y recomendaciones. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/guiaEstadisticasSaludEnfoqueGenero.pdf>
104. Orellana F. Estilos de dirección y género. Ajayu vol.1 [Artículo en Internet] La paz [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100010
105. Tejeda J. situación de un problema de salud por Marc Lalonde. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacion-salud.shtml>
106. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018 [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería] Huaraz, 2018.

- Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
107. Cochachin E. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Caserío de Aco- Huaraz, 2015. [Tesis Pregrado] Lima 2016. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/312957122/Tesis-Final-Victoria-Cochachin-11set>
108. Peña M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en universitarios de la Escuela Profesional de Enfermera del I y II ciclo ULADECH Católica-Chimbote, 2018. [Tesis Pregrado] Chimbote 2020. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/estilos de vida y factores biosocio culturales enfermería/.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/estilos%20de%20vida%20y%20factores%20biosocio%20culturales%20enfermería/.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
109. Council of Europe. Religión y creencias [Internet]. [Citado 20 de junio 2020]. Disponible en: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
110. Frías F. Religión: para bien y para mal la influencia religiosa a todo nivel es innegable. [Internet]. 2016. [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.elquintopoder.cl/religion/para-bien-y-para-mal-la-influencia-religiosa-a-todo-nivel-es-innegable/>
111. Quispe C. La religión y el estilo de vida [Internet] [Citado el 24 junio 2020]. Disponible: <https://www.nuevotiempo.org/controversia/la-religion-y-el-estilo-de-vida/>
112. León K. Estilos de vida y factores bopsicoculturales de los adultos maduros en el A.H. 10 de Setiembre 2017.[Internet] Chimbote, 2017 [Tesis para optar el Título de Enfermería] http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_TUANAMA_KATERINE_MASSIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
113. Acero R. estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta. Pariocoto, 2015 [Tesis para optar el grado de maestra y ciencias de enfermería] Nuevo Chimbote. Disponible en :

<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

114. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del distrito de Llama- Piscobamba, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería] Huaraz. Universidad Católica los Angeles de Chimbote Perú Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
115. Rafael M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de La comunidad unidos venceremos- Huashao - Yungay. Universidad Católica los Angeles de Chimbote; 2018. Disponible en: <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1154116>
116. Goldenberg J. Una propuesta de reconstrucción del sentido original del estado civil en el Código Civil Chileno. Valparaíso. [Revista en Internet] 2017. [Citado 20 mayo 2020] Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071654552017000100299
117. Bustamante L. Estado civil. [internet] [citado el 22 de junio 2020]. Disponible en : https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic3_ven_anexo3.pdf
118. Quian Z, Tumin D. El estado civil pesa [Artículo de internet] [Citado el 20 de junio 2020] Disponible en: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-estado-civil-pesa/245483-3>
119. Robles. M, Determinación del ingreso familiar. Encuesta integrada de hogares [Internet] [Citado 20 mayo 2020] Disponible en: [URL:http://www.eclac.cl/deype/mecovi/docs/TALLER13/17.pdf](http://www.eclac.cl/deype/mecovi/docs/TALLER13/17.pdf)
120. Álvarez K. Ingreso económico [Internet] [citado el 21 de junio 2020] Disponible en: <https://www.definicionabc.com/economia/ingreso-familiar.php>



ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

N°	Items	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S

15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario

N= 4 V=3 F=2 S=1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos



ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES
EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Reyna R (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS:

1. Marque su sexo:

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

a) 20 – 35 años b) 36 – 59 años c) 60 a más

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto(a) b) Primaria c) Secundaria d) Superior

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

C) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero b) Casado c) Viudo d) Conviviente e) Separado

6. ¿Cuál es su ocupación?

a) Obrero b) Empleado c) Ama de casa d) Estudiante e) Otros

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 nuevos soles

b) De 400 a 650 nuevos soles

c) De 650 a 850 nuevos soles

d) De 850 a 1100 nuevos soles

e) Mayor de 1100 nuevos soles



ANEXO N° 3

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

	R – Pearson	
Items 1	0.35	
Items 2	0.41	
Items 3	0.44	
Items 4	0.10	(*)
Items 5	0.56	
Items 6	0.53	
Items 7	0.54	
Items 8	0.59	
Items 9	0.35	
Items 10	0.37	
Items 11	0.40	
Items 12	0.18	(*)
Items 13	0.19	(*)
Items 14	0.40	
Items 15	0.44	
Items 16	0.29	
Items 17	0.43	
Items 18	0.40	
Items 19	0.20	
Items 20	0.57	
Items 21	0.54	
Items 22	0.36	
Items 23	0.51	
Items 24	0.60	
Items 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.



ANEXO N° 4

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	27	93.1
	Excluidos(a)	2	6.9
	Total	29	100.0

A eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO N° 5

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN
UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA
CIVIL DEL VI AL IX CICLO. ULADECH CATÓLICA_CHIMBOTE, 2018.**

Yo.....acepto

Participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma escrita a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

.....

FIRMA